” Finden Sie Ihre innere Stärke”
Firma
Tirsdag, den 16. XX 2022

© Stress.dk

Finden Sie Ihre innere Stärke!

Wichtige Kernpunkte, um Ihre innere Stärke zu gewinnen

- Präsentation
- Mehr Lebensqualität und Lebensfreude für alle
- Über Stress
- Druck erzeugt Stress
- Die Stresskette
- Die Sicherheitskette
- Schwächung der Stresskette
- Bekomme Kontrolle über Emotionen
- 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

© Stress.dk

Präsentation

Seit 1993 lehrt Stress.dk definitiv Stressabbau, denn Stress ist

- körperliche Anspannung umsonst und
- die größte Geißel der Menschheit heute

Der Vortrag, den Sie jetzt besuchen, geht auf wichtige Kernpunkte ein, um Stress im Alltag abzubauen und Ihre innere Stärke zu finden.

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

© Stress.dk

Was ist Stress?

- Wir freuen uns daher, dass Sie jetzt unser Schreiben „Frei von Stress“ vor sich haben, denn viel zu lange galt es als Mantra, dass „Stress auch positiv ist“, aber es hat Millionen von Menschen zerstört, also sollten Sie/ Sie wollen es jetzt in Zukunft loswerden.
- Das Problem ist, dass Druck seit Millionen von Jahren ein körperlicher Druck für alle Menschen, Tiere, Insekten usw. die lebenswichtige Nährstoffe und Proteine benötigen, um rein körperlich zu überleben.
- Das Überleben geschah durch das Verschlingen/Fressen anderer Lebewesen – oft im Kampf aller gegen alle – und dieser Druck hat Kampfhormone für alle Parteien mobilisiert, um zusätzliche körperliche Stärke zu erlangen, und genau das ist Stress. Aber das ist nicht deine innere Stärke.

© Stress.dk

Positiver Stress - Unsinn

- Druck aller Art verursacht also Stress, aber heute gibt es keinen körperlichen Druck mehr auf zivilisierte Menschen, um rein körperlich zu überleben. Wir beziehen die lebensnotwendigen Nährstoffe und Proteine aus dem Laden und brauchen daher keine Kampfhormone mehr.
- Dennoch entstand Anfang der 90er Jahre eine Bewegung zum Thema „positiver Stress“, bei der Therapeuten postulierten, dass „Stress auch positiv ist“, also sollte man darüber nicht traurig sein. Es hat viele gestresste Menschen "gekauft", und das Postulat "positiver Stress" ist anscheinend hier, um zu bleiben, aber warum?

© Stress.dk

Wofür kann Stress verwendet werden??

- Denn Stress kann …
- . Schmerz lindern?
- . Sorgen lindern?
- . Probleme lösen?
- . Einsamkeit reduzieren?
- . Mobbing verhindern?
- . Sorgen und Ärger vermeiden?
- . Ihre Konzentrationsfähigkeit verbessern?
- . Ihr Denken verbessern?
- . Ihre Kreativität steigern?

© Stress.dk

Positiver Stress ist falsche Sicherheit

- Nein überhaupt nicht! Stress kann in dieser Hinsicht für nichts verwendet werden. Es ist also ausgesprochen grotesk, dass mentaler Druck heute körperliche Kampfbereitschaft verleiht, die für die Behebung unserer psychischen Probleme völlig irrelevant ist. Ihre innere Stärke hingegen zielt darauf ab, psychischen Problemen vorzubeugen.
- Aber was ist der Grund, warum Millionen von Menschen das Postulat des „positiven Stresses" überhaupt „abgekauft" haben?
- In einer unsicheren Welt ist Sicherheit das A und O, und wenn Ihnen gesagt wird, dass „Stress auch positiv ist", werden Sie sich mit Ihrem Stress wohlfühlen und sich dann damit abfinden. Einfach!
- Doch diese Sicherheit ist eine falsche Sicherheit, denn gestresste Menschen sterben wie die Fliegen und haben nebenbei weder die Lebensqualität noch die Lebensfreude, die nötig ist, um zu innerer Stärke zu finden.

© Stress.dk

Vermeiden Sie die Produktion von Kampfhormonen…

- Daher besteht die Kunst jetzt darin, die Produktion von Kampfhormonen zu vermeiden, egal wie groß der Druck auf uns ist, und dann können wir die Wildtiere den Stressmechanismus in ihrem täglichen körperlichen Kampf um Nahrung nutzen lassen – aber zivilisierte Menschen brauchen den Stress nicht mehr Mechanismus.
- Damit ist der Ton vorgegeben: Mentalen Druck kann man nie verhindern – aber Stress bei sich selbst!
- „Frei von Stress" zeigt den Weg zum Stressabbau und damit zu Lebensqualität und Lebensfreude, die Ihre innere Stärke bringt.

© Stress.dk

Lebensqualität und Lebensfreude durch innere Stärke

So finden wir Lebensqualität und Lebensfreude über die innere Kraft der Stressfreiheit.

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

© Stress.dk

Der Beginn von Stress

1) Negative Erfahrungen

2) Bewusste negative Gedanken

↓

3) Unbewusste negative Gedanken

4) Instinkte

↓

Du spürst einen Druck

↓

Sie bekommen negative Gefühle
(Angst / Wut / Ärger / Aufregung)

↓

Sie produzieren Kampfhormone für den körperlichen Kampf
(Adrenalin / Noradrenalin)

↓

Sie werden egozentrisch, um sich zu verteidigen
(... und dann kannst du an nichts anderes mehr denken)

© Stress.dk

Folgen von Stress

Sie werden immer gestresster…

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

© Stress.dk

Und was kann Stress bieten?

Stress kann…

… Schmerz lindern?

… Sorgen lindern?

… Probleme lösen?

… Einsamkeit reduzieren?

… Mobbing verhindern?

… Sorgen und Ärger vermeiden?

… Ihr Denken verbessern?

… Ihre Kreativität steigern?

Nein, im Gegenteil!

Stress ist in unserem zivilisierten Alltag für nichts zu gebrauchen, führt also nicht zu Ihrer inneren Stärke – im Gegenteil.

© Stress.dk

„Positiver Stress“ ist eine Fata Morgana

- Aber was ist der Grund, warum Millionen von Menschen das Postulat des „positiven Stresses“ überhaupt „abgekauft“ haben?
- In einer unsicheren Welt ist Sicherheit das A und O, und wenn Ihnen gesagt wird, dass „Stress auch positiv ist“, werden Sie sich mit Ihrem Stress wohlfühlen und sich dann 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 besteht die Kunst jetzt darin, die Produktion von Kampfhormonen zu vermeiden, egal wie groß der Druck auf uns ist, und dann können wir die Wildtiere den Stressmechanismus in ihrem täglichen körperlichen Kampf um Nahrung nutzen lassen – aber zivilisierte Menschen brauchen den Stress nicht mehr Mechanismus.
- Das gibt also den Ton an: Mentalen Druck kannst du nie verhindern – aber Stress in dir selbst kannst du verhindern und dir so innere Stärke geben!
- „Frei von Stress“ weist den Weg zum Stressabbau und damit zu Lebensqualität und Lebensfreude und Ihrer inneren Stärke.

© Stress.dk

Druck erzeugt Stress. Ist das logisch?

Es ist also Druck, der Stress verursacht; aber da wir den Druck auf uns selbst niemals verhindern können, müssen wir stattdessen den Stress in uns selbst verhindern, damit der Druck an 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 logisch, dass Druck Stress verursacht? Nein überhaupt nicht!

© Stress.dk

Können wir dann verhindern, dass Druck Stress verursacht?

Ja, das können wir, weil …

- Wie gesagt, Druck entsteht durch die negativen Emotionen Angst und Wut,
- und Angst und Wut verursachen Stress

Wer also Angst und Ärger vorbeugt, vermeidet Stress und gewinnt gleichzeitig an innerer Stärke.

© Stress.dk

Verschiedene "Arten" von Angst oder Wut?

Der Organismus unterscheidet nicht zwischen verschiedenen "Arten" von Angst oder Wut, also was auch immer die Gründe sein mögen...

- ...psychische (Sorgen, Ärger, Zeitdruck, Finanzen, TV, Persönliches) Probleme bzw
- ...körperliche (körperlich bedrohliches Verhalten von außen) Probleme,

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

© Stress.dk

Die 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 ganz klar an etwas anderes denken)

© Stress.dk

Folgen der Sicherungskette

Sie werden Stress abbauen :

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

© Stress.dk

Der Unterschied zwischen Druck und Stress heute

- Es ist wichtig, den Unterschied zwischen Druck und Stress zu verstehen, die oft synonym und mit der gleichen Bedeutung verwendet werden, aber das ist falsch.
- Jeder nimmt ein gewisses Maß an Druck im Alltag in Kauf – aber auch Stress, wenn man den Unterschied nicht versteht.
- Druck wird in einer modernen Gesellschaft immer auf uns lasten, der damit einhergehende Stress mit der daraus resultierenden körperlichen Anspannung und Kampfbereitschaft ist daher völlig irrelevant.
- Es ist der Stress, der unsere innere Stärke zerstört, also müssen wir den Stress abbauen oder unter Kontrolle bekommen, um die innere Stärke zu erlangen.

© Stress.dk

Stressprävention im Alltag?

Aber können wir Stress im Alltag nicht verhindern (1/2)?

- 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 also 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, die jeden Tag ständig schlechte Nachrichten liefert, was neben den täglichen Problemen und Herausforderungen im Allgemeinen auch eine Belastung darstellt.

© Stress.dk

Stressprävention im Alltag?

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

- Auch Handys sind heute ein großes Problem. Niemand stellt die Telefone ab, sodass Sie nie wissen, was ein Anruf oder eine SMS an Unsicherheit und damit Druck mit sich bringt.
- Mobbing übers Handy ist also allzu 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 weiterem Stress beiträgt.
- Druck können wir also nicht verhindern, sondern müssen den Stress in uns selbst in den Griff bekommen, damit der Druck wie „Wasser von der Gans" an uns abprallt und somit unsere innere Kraft nicht zerstört.

© Stress.dk

Schwächung der Stresskette

Das Wesentliche in diesem Zusammenhang ist also, die Spannungskette 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 zwar die einzelnen Glieder der Kette schwächen (in Therapie gehen, positiv denken, positive Einstellungen annehmen, Alkohol genießen etc.), aber die Wirkung wird meistens übersehen, denn am Ende sind es positive Emotionen, die zum Stressabbau führen - vgl. Die Sicherheitskette .
- Wenn zum Beispiel eine Gesprächstherapie nicht anschlägt, liegt das daran, dass die Therapie keine dauerhaften positiven Gefühle 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 Gefühlen führt.
- Wenn positive Einstellungen („Ich mag alle Menschen!“) nicht funktionieren, dann entsprechen sie wahrscheinlich nicht der Realität, und dann wiederum sind es die negativen Emotionen Angst und Wut, die den Ton angeben und Stress verursachen.
- Wenn Tabak, Alkohol, Drogen, Glückspillen etc. nicht auf Dauer als Stressabbau wirkt, dann liegt es daran, dass die positiven Gefühle ("Wir fühlen uns ... oh, oh ..., so schön"!) nur den Rausch überdauern, und dann bist du es zurück in Angst, Wut und Stress.

Punkte:

Schwächen Sie die Stresskette nach Möglichkeit ab, aber denken Sie daran, dass es am letzten (ersten) Ende nur die Emotionen Angst und Wut sind, die Stress verursachen und daher beseitigt werden müssen, um unsere innere Stärke zu gewinnen.

© Stress.dk

Durch die Nase atmen

Schwächung der Stresskette über den Atem

Wir haben von Kindheit an 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?

© Stress.dk

Nachteile der Nasenatmung…

Atmen Sie nun durch die Nase ein und nehmen Sie wahr, dass Sie …

- beim Einatmen spannt sich der Kopf u
- beim Ausatmen entspannt sich der Kopf.

Es ist „interessant“, weil …

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

© Stress.dk

Normales Atmen baut also keinen Stress ab

Normales Atmen durch die Nase baut also keinen Stress ab, weil wir abwechselnd…

Spannung im Kopf und

entspannt den Kopf,

und dann sind wir eben weit.

Das Problem ist dann das Einatmen, bei dem wir unseren Kopf anstrengen und das unsere innere Kraft behindert!

© Stress.dk

Atme ein, ohne deinen Kopf zu belasten

Atmen Sie nun tief über das Zwerchfell ein, das die Luft dann bis ganz „bis in den Magen" saugt:

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

NB. Vergleichen Sie den altbekannten Ausdruck „Atmen Sie tief durch"!

© Stress.dk

Inhalationen belasten Sie jetzt nicht mehr

Die Luft wird auf ihrem Weg zur Lunge immer noch durch die Nase strömen, aber

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

© Stress.dk

Eine Welt voller Stress und Stressabbau für einen Unterschied

Aus Sicht des Organismus kann es hipp sein, ob man so oder so atmet, denn…

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

aber in Bezug auf Ihr persönliches Wohlbefinden liegen Welten zwischen Stress und Stressabbau und damit unserer inneren Stärke.

Das führt uns nun zu **Emotionen**…

© Stress.dk

Die Bedeutung von Emotionen für den Stressabbau

Wir müssen jetzt tiefer in das Verständnis der Bedeutung von Emotionen einsteigen, um Stress loszuwerden, denn wie gesagt…

… negative Emotionen (Angst und Wut) uns stressen und unseren Organismus und unser Dasein vergiften und unsere innere Stärke verhindern,

während positive Emotionen unsere Lebensfreude und Lebensqualität stärken und uns innere Kraft geben.

© Stress.dk

“What a wonderful world”

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

In einer zivilisierten Gesellschaft brauchen wir keine negativen Emotionen mehr, die uns angespannt und aggressiv, bedrohlich und gewalttätig machen, weil wir dann unsere innere Stärke nicht finden können.

Träumen Sie stattdessen von einer Welt ohne Angst, Wut und Kampfhormone – ohne Streit, ohne Gewalt, ohne Mobbing und ohne Angst, nicht zu schlagen, und lassen Sie dann den Traum wahr werden – um unsere innere Stärke zu finden.

© Stress.dk

“What a wonderful world”

Glücklicherweise hat uns unser Schöpfer einige angeborene „Werkzeuge“ gegeben, um die Kontrolle über unser Leben zu übernehmen und Träume wahr werden zu lassen …

"Was für eine wundervolle Welt!" sang Louis Armstrong, der selbst seine Träume verwirklicht und seine innere Stärke gefunden hat!

© Stress.dk

Beherrsche deine Emotionen

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

Zum Beispiel kann man nicht gleichzeitig fühlen…

- fröhlich und bitter
- wütend und sicher
- glücklich und traurig oder…
- Wohlbefinden empfinden und Unsicherheit empfinden
- Die Codewörter für innere Stärke lauten hier: lebenslustig, sicher, glücklich und sich wohl fühlen.

© Stress.dk

Das Gefühl des Wohlbefindens

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

Stattdessen können Sie das positive Wohlgefühl nutzen, das wir kennen, wenn wir gut essen, uns erfrischen, ein heißes Bad nehmen, verwöhnt werden, uns bewegen etc.

Das Gefühl des Wohlbefindens ist der Weg nach vorne, um Ihre negativen Emotionen und Ihren Stress in den Griff zu bekommen - durch das Einatmen des aktiven Stressabbaus. Dort finden Sie Ihre innere Stärke!

© Stress.dk

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“ im Bauch haben, weil sie angespannt sind

Das Wohlbefinden selbst ist unabhängig von Essen und Trinken und Bewegung etc., also die Antwort auf ein nachhaltig positives Gefühl, wenn man es einmal kennengelernt hat – durch aktiven Stressabbau.

© Stress.dk

Das Wohlgefühl beim Einatmen

Dauerhaftes Wohlbefinden entsteht mit Hilfe Ihres Atems als nachhaltiger Takt 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 verbessern und Ihre innere Stärke zu finden?

© Stress.dk

Aktiver Stressabbau vertreibt Angst und Wut

Wenn Sie die negativen Gefühle von Angst und Wut verhindern können, vermeiden Sie Stress, der Sie daran hindert, Ihre innere Stärke zu finden, aber wie?

⇒Positive Emotionen vertreiben negative Emotionen, genau wie unser Active Stress Relief…

⇒Also: Aktiver Stressabbau vertreibt Angst und Ärger.

Aktiver Stressabbau kann so Depressionen und lebensbedrohliche Zustände durch Lebensqualität und Lebensfreude ersetzen.

Wir müssen daher jetzt mehr über den aktiven Stressabbau erfahren

© Stress.dk

Der Atemrhythmus beim Aktiven Stressabbau

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

1. Mit dem Zwerchfell tief durchatmen und gleichzeitig Wohlbefinden spüren (positives Gefühl)

2. durch die Nase ausatmen und gleichzeitig Erleichterung spüren (auch positives Gefühl)

Wir nennen diese Art der Atmung aktiven Stressabbau, weil der Stressabbau ständig aktiv ist – und Ihnen so einen Schutzschild gegen Stress gibt.

Und je tiefer das Einatmen, desto größer die Erleichterung beim Ausatmen, denn die Luft muss wieder raus, und das gibt automatisch das Gefühl der Erleichterung, damit Sie Ihre innere Stärke finden.

© Stress.dk

Eine ganz natürliche Form des Atmens

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

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

© Stress.dk

Folgen des aktiven Stressabbaus

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

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

Im weiteren Verlauf dieses Vortrags gehen wir nun in die Tiefe mit Aktivem Stressabbau, um Ihre innere Stärke zu finden

© Stress.dk

Aktiver Stressabbau reduziert Schmerzen

Jeder Schmerz ist eine Mischung aus körperlichen und seelischen Schmerzen:

- Körperliche Schmerzen verursachen seelische Schmerzen (z. B. verursacht Arthritis-Schmerz typischerweise Sorgen und Kopfschmerzen), die Sie daran hindern, Ihre innere Stärke zu finden.

- Psychische Schmerzen (Sorgen, Einsamkeit, Mobbing, Traurigkeit, Stress etc.) verursachen Muskelverspannungen und damit auch körperliche Schmerzen, die Sie auch daran hindern, Ihre innere Stärke zu finden.

Aktiver Stressabbau reduziert alle Arten von Schmerzen und sorgt so für innere Stärke.

© Stress.dk

Aktiver Stressabbau mit gutem Gewissen

- Aber es gibt noch etwas anderes und 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 nörgelt. Vielleicht haben Sie bei der Arbeit nicht das erreicht, was Sie erreichen sollten – oder vielleicht hatten die Kinder in letzter Zeit eine etwas geringe Priorität.
- Das schlechte Gewissen schlägt hart zu und lässt sich nur schwer wieder loswerden, ist aber nicht unmöglich. Es ist nur eine Frage der Herangehensweise.
- Ein schlechtes 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 gut fühlen.

© Stress.dk

Eine bessere Welt

Der Grundgedanke ist offensichtlich, dass wir eine bessere Welt haben müssen, also reagiert unser Organismus mit einem schlechten Gewissen, wenn das, was wir tun, nicht gut genug ist.

- Es ist daher wichtig, den Vorfall zu erfassen und zu versuchen, ihn in etwas Besseres und Positives zu verwandeln. Wenn dies geschehen ist, 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 dann eine neue Vereinbarung ein, damit die verpasste Vereinbarung wieder gut gemacht werden kann, und dann werden Sie feststellen, dass Ihr schlechtes Gewissen verschwindet – und damit auch Ihr Stress.
- Denn wenn du Vereinbarungen triffst und sie einhältst, belohnt dich dein Gehirn mit gutem Gewissen und das gibt dir innere Stärke.

© Stress.dk

Ein gutes Gewissen beruhigtdet

Wenn wir ein reines Gewissen haben, haben wir automatisch Seelenfrieden, und Seelenfrieden ist dasselbe wie Stressabbau ...

- **Denken Sie an etwas Gutes, das Sie getan haben, tun oder tun möchten,**

⬇

- **dann hast du ein reines Gewissen,**

⬇

- **das gibt ruhe,**

⬇

- **die dich von Stress befreit und dir innere Stärke gibt**

Spitze

Wenn Sie aus gutem Herzen – was sich gut anfühlt – etwas geben oder tun, ohne Gegenerwartungen und Hintergedanken, dann haben Sie ein reines Gewissen, das Ihnen Ruhe gibt, Sie von Stress befreit und Ihnen innere Kraft gibt.

© Stress.dk

Behandeln Sie ein schlechtes Gewissen mit einer Portion gesundem Menschenverstand

Sie können das Gewissen auch mit einer Portion gesundem Menschenverstand verarbeiten, also machen Sie nicht aus einer Feder fünf Hühner:

- Mit schlechtem Gewissen geht das leicht, aber weil man ab und zu mal ein oder zwei Stunden länger bei der Arbeit bleibt, ist das nicht gleichbedeutend damit, die Kinder im Stich zu lassen, und sie haben eine unglückliche Kindheit.
- Finden Sie Frieden in den Entscheidungen, die Sie getroffen haben, und in der Tatsache, dass der Tag nur 24 Stunden hat. Wenn Sie eine zusätzliche Stunde bei der Arbeit und damit eine Stunde weniger für Ihre Familie aufgewendet haben, finden Sie den Wert darin.
- Wenn Sie sich wegen etwas, das Sie nicht erreicht haben, schlecht fühlen, machen Sie sich klar, warum Sie es nicht erreicht haben. Nur wenige Menschen sind faul, also haben Sie wahrscheinlich Ihre Zeit damit verbracht, etwas anderes zu tun.
- Finden Sie also den Wert in dem, was Sie getan haben, anstatt sich darüber schlecht zu fühlen, was Sie nicht getan haben, denn vielleicht bedeutet dies, dass Sie an einem Tag ein wenig länger bei der Arbeit geblieben sind, aber im Gegenzug haben Sie an einem anderen Tag etwas Zeit für die Familie frei. Machen Sie sich also klar, Ihr schlechtes Gewissen zu nehmen.

© Stress.dk

Bearbeiten Sie ein schlechtes Gewissen mit Einstellungen

Das schlechte Gewissen kann man oft auch lindern, indem man einfach eine vernünftige und allgemeine (Lebens-)Einstellung einnimmt:

- „Ich habe erreicht, was ich erreicht habe."
- „Ich habe es so gut gemacht, wie ich konnte."
- „Ich habe nur die Zeit, die ich habe."

und diesen Einstellungen dann gerecht werden, wenn sie aktuell sind.

© Stress.dk

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 meines Erachtens zu einem großen Teil das gute Gewissen, das man braucht gegen die vielen Kriege und Übel dieser gestressten Welt.
- *Denken Sie nur an die vielen Führer, mit denen wir heute in Angst und Zittern leben müssen (Trump, Putin usw.), anstatt an ehemalige Führer (wie Obama, Gorbatschow usw.), die ihrem guten Gewissen aus Freude folgten Völker der Welt.*
- Im weiteren Verlauf dieser Schrift werde ich mich daher weitgehend auf das „gute Gewissen" als Richtschnur für das Handeln der Menschen konzentrieren.

© Stress.dk

Falsches Zitat: Gesund im Süden

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

Gesund? 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

Stresssituationen klären? Unsinn! Denkst du besser mit Stress?

Andererseits: Stress hindert dich daran, deine innere Stärke zu finden.

© Stress.dk

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 heißt sich selbst finden?
Sich selbst finden hat etwas damit zu tun, dass man sich wohlfühlt, sich und sein Umfeld wohlfühlt, keine großen persönlichen Probleme hat und dann Zeit und Lust auf andere Dinge im Leben als die Arbeit hat, z.B. Hobbies, Familie etc.

Sich selbst finden heißt, in etwas versunken sein!
Es geht darum, in etwas versunken zu sein, denn dann vergessen wir uns selbst und finden so unsere innere Kraft.
Leider ist nicht jeder für eine Leidenschaft geschaffen, sondern muss das Los des Schicksals akzeptieren und trotzdem das Beste daraus machen.

© Stress.dk

"Vergiss den Stuhl"

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

Vergiss dich

Warum nicht dasselbe mit sich selbst tun?

- Wenn Sie sich morgens vorbereitet haben, sollten Sie sich eigentlich vergessen und sich auf Ihre täglichen Aufgaben konzentrieren. Sie werden dann feststellen, dass sie ganz leicht zur Leidenschaft im Alltag werden können.
- Man muss tagsüber nicht wirklich selbstbewusst sein, aber die meisten Menschen sind es sowieso, aber es nimmt ihnen die Aufmerksamkeit von den wesentlichen Dingen in ihrem täglichen Leben.

Lieferregel:

Finden Sie sich selbst, indem Sie sich selbst vergessen, um sich in Ihre Aufgaben zu vertiefen und so Ihre innere Stärke zu finden.

© Stress.dk

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.
- Beim aktiven Stressabbau hingegen erfolgt das Ein- und Ausatmen unmerklich und fließend, sodass wir in unserem Denken nicht abgelenkt werden und somit klar und konzentriert denken können.
- Wir können uns dann mit Eintauchen, Konzentration und Entspannung im Alltag auf unsere Aufgaben konzentrieren und so Ihre innere Stärke finden.

© Stress.dk

Klares Denken und Konzentration (2)

So funktioniert die Atmung während des aktiven Stressabbaus :

1. Atmen Sie mit dem Zwerchfell bis zum Bauch ein
2. atme guten Gewissens aus und entspanne gleichzeitig den Kopf
3. Behalte die Entspannung im Kopf 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 gilt es daher, immer einen entspannten Kopf zu bewahren, denn dann lenkt die Atmung nicht mehr ab.

Punkte:

Nach dem Ausatmen (mit gutem Gewissen) müssen Sie beim anschließenden Einatmen die erreichte Entspannung im Kopf unverändert beibehalten, denn dann atmen Sie mit Hilfe des Zwerchfells automatisch ein und finden Ihre innere Kraft.

© Stress.dk

Klares Denken und Konzentration (3)

Verbesserung des klaren Denkens – sitzen Sie in Ihren eigenen Gedanken

- 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 / Stress abbauen.
- Sind wir hingegen in unseren eigenen Gedanken – egal ob wir stehen, gehen oder liegen – abstrahieren wir von der Außenwelt, damit sie keinen Druck auf einen ausübt.
- Es ist jedoch viel einfacher, in den eigenen 4 Wänden zu Hause in Gedanken zu sitzen/zu sein als draußen unter anderen Menschen, wo unsere "Chemie" oft nicht passt.
- Trainieren Sie deshalb die Fähigkeit, in Ihren eigenen Gedanken zu sein – auch draußen unter anderen Menschen.

© Stress.dk

Über den Druck in Ihrem täglichen Leben…?

Alle Formen von Druck verursachen Stress

- Welche Belastungen in Ihrem täglichen Leben bereiten Ihnen Stress?

Können Sie Druck – und damit Ihren Stress – verhindern?

- Kaum, Sie müssen stattdessen lernen, den Stress in sich selbst durch aktiven Stressabbau in den Griff zu bekommen.

© Stress.dk

Willenskraft

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

- Schließlich kennen wir es aus dem Alltag, wenn wir den Deckel eines Einmachglases nicht abbekommen. Dann werden wir „verrückt" und bekommen zusätzliche Kraft, und plötzlich ist der Deckel ab, weil der Wille unser Norepinephrin aktiviert.

Unser Wille aktiviert also noch Noradrenalin als Relikt aus einer fernen Vergangenheit, aber es ist im Alltag nicht positiv.

© Stress.dk

Über Willenskraft

Deshalb gehen die Dinge oft schief, wenn wir etwas so Unschuldiges tun wollen, wie etwas machen zu 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 vergebens, weil sie rein körperlich nicht bekämpft werden können.
- Lassen Sie also die Willenskraft fallen - mit der richtigen Atmung - um Ihre innere Stärke zu finden!

© Stress.dk

Zurücktreten

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

Was getan ist, ist getan, also akzeptiere deine Situation, wenn sie sowieso nicht geändert werden kann, denn sonst verschlimmert die Bitterkeit und Wut unseren Stress nur.

Wir sollten daher unseren aktuellen Zustand stärker akzeptieren, um unsere innere Stärke zu finden.

© Stress.dk

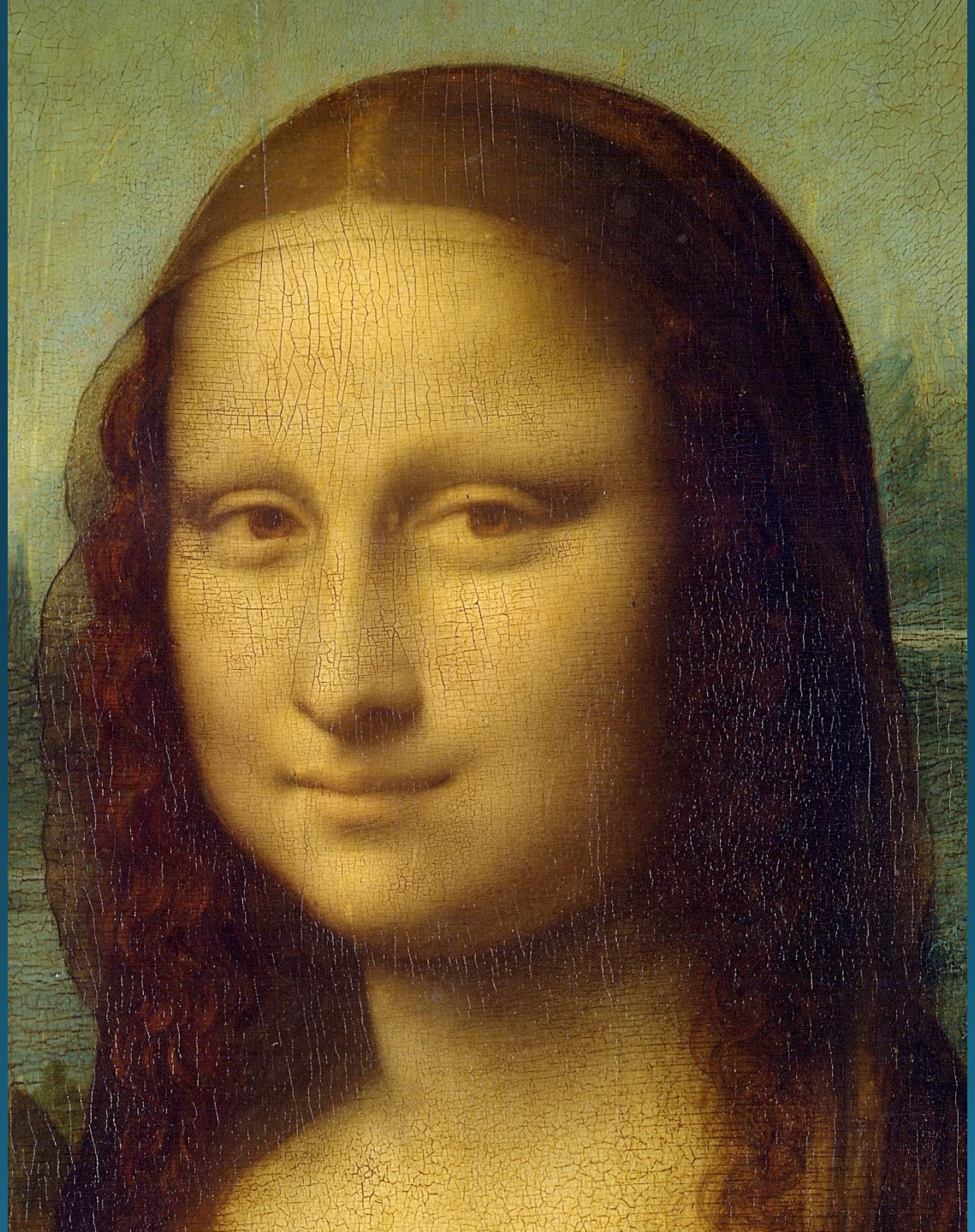
Lächle der Welt zu – zu deinem eigenen Wohl!

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

Ein Lächeln sendet sowohl eine positive Botschaft nach außen als auch an unseren eigenen Organismus, nicht gestresst zu werden.

Es ist also eine Win-Win-Situation, die Welt um sich herum anzulächeln – und zu vermeiden, als „traurig" bezeichnet zu werden, nur weil man traurig ist!

© Stress.dk



Ein entspannter Kopf

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

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

... wenn Sie die Entspannung des Kopfes bewusst unabhängig von der Atmung machen, können Sie den Kopf eigentlich immer entspannen.

Aber es ist schwer, den Kopf dauerhaft zu entspannen...

Sie können jedoch vom „Sitzen/Sein in Gedanken" und von Ihrem guten Gewissen profitieren.

© Stress.dk

Ein altes Schrottauto…

Der Effekt eines verbesserten aktiven Stressabbaus ist ähnlich wie bei einem alten Schrottauto mit Rost, lockerer Lenkung, schlechten Bremsen usw., aber wir denken nur an die Mängel, wenn wir an das Auto denken.

- Wenn wir also das Auto vergessen, 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 und dann die Energie hat, seine innere Stärke zu finden.

© Stress.dk

In den eigenen Gedanken "sitzen".

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

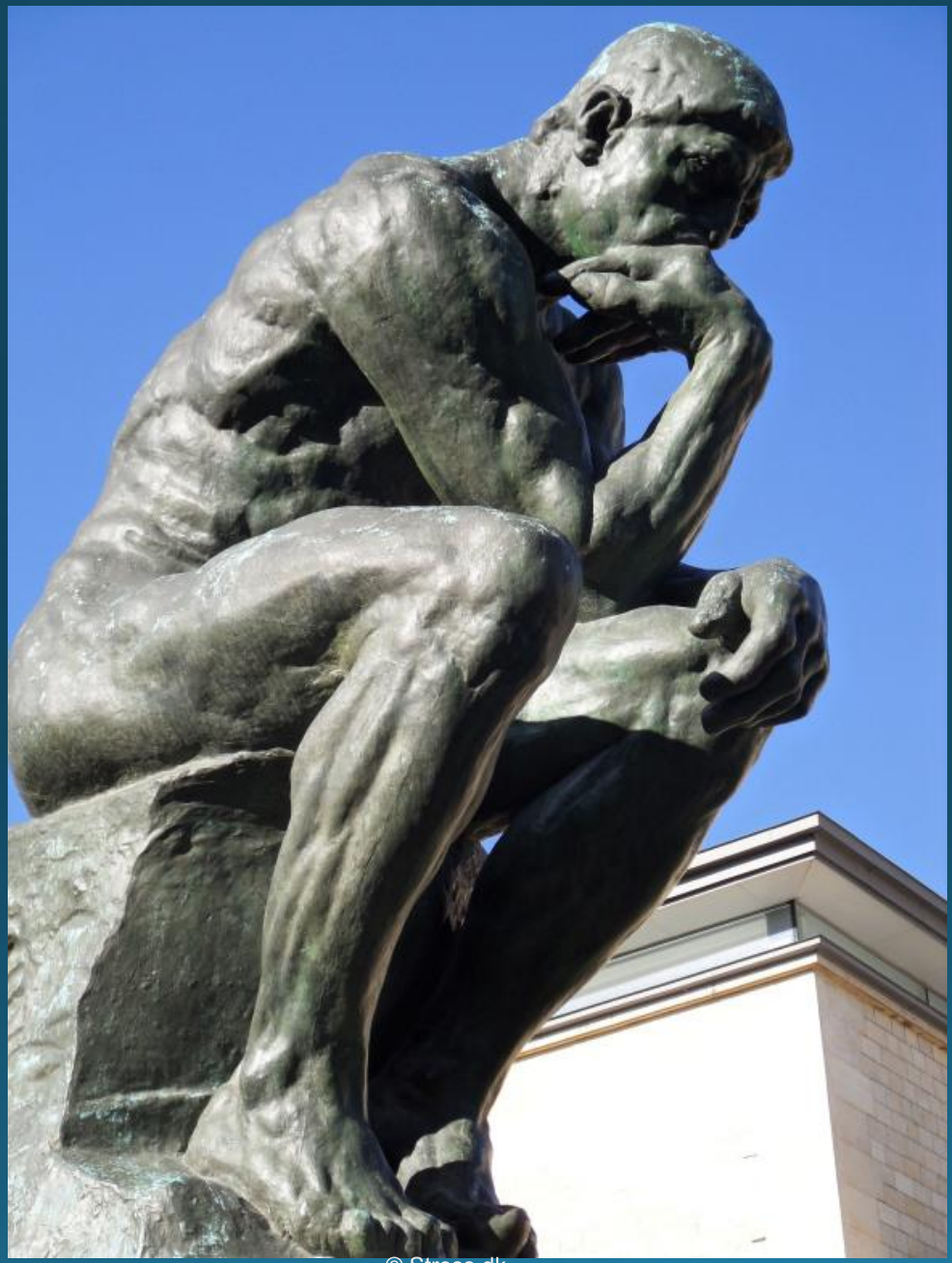
Es geht darum, in Gedanken zu sein, und das unabhängig davon, ob man steht und diskutiert, spazieren geht oder sich vielleicht sogar hinlegt und ausruht.

In den eigenen Gedanken sitzen heißt einfach, von der ablenkenden Außenwelt abstrahieren zu können.

In den 4 Wänden der eigenen vier Wände ist es jedoch viel einfacher, seinen eigenen Gedanken nachzusitzen, als draußen unter anderen Menschen.

Trainieren Sie also Ihre Fähigkeit, in Ihren eigenen Gedanken unter anderen Menschen zu sein.

© Stress.dk



© Stress.dk

Zweifeln Sie niemals an der Wirkung von aktivem 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 hoffnungsvoll zu bleiben, was wiederum eine Voraussetzung dafür ist, Ihre innere Stärke zu finden.

© Stress.dk

Passiver Stressabbau

Mit Aktiv Stressabbau 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.

© Stress.dk

Schlafen und ausruhen - also egal!

Wenn wir sehr 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. Und wieder ist es ein Problem, seine innere Stärke zu finden.

© Stress.dk

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

Verwenden Sie den aktiven Stressabbau als Ausgangspunkt und warten Sie dann nach jedem Ausatmen so lange wie möglich mit dem Einatmen.

Angst, dabei wegen Sauerstoffmangel in Ohnmacht zu fallen?

Das sollten Sie nicht sein, denn der Organismus wird wahrscheinlich dafür sorgen, dass Sie wieder einatmen, wenn Sie kurz vor Sauerstoffmangel stehen, so dass das nie passiert.

© Stress.dk

Entspannung des Körpers ➔ Entspannung des Kopfes

Schließlich gibt es keinen Grund, körperlich angespannt zu sein, wenn wir schlafen oder uns ausruhen müssen.

Beim aktiven Stressabbau und erleichtertem Ausatmen entspannt sich die Muskulatur, denn ein Aufatmen wird vom Organismus als „Kampf“ empfunden.

Dann produziert es keine Kampfhormone, wir denken also auch nicht negativ, und dann schlafen wir leichter ein und sammeln Kraft für deine innere Stärke.

© Stress.dk

Denken Sie positiv an die Vergangenheit!

Sie können auch an etwas Positives von „vor heute“ denken – z.B. ein Urlaub, ein Ausflug an den Strand, ein kürzlich positives Erlebnis oder einfach nur ein Spaß, der vorbei ist..

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 und dann kannst du nicht gleichzeitig deine innere Kraft finden

© Stress.dk

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 …

- Die Zählmethode macht Sie wahrscheinlich etwas bewusster – und damit laufen Sie Gefahr, wach zu bleiben, aber
- doch ist das Zählen so bequem und gleichgültig, dass es Sie nicht besonders bewusst macht

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

© Stress.dk

Sich unwürdig fühlen

Man kann auch durch ein unangenehmes Gefühl einschlafen – und damit willenlos. (*vgl. Mangel an Willenskraft!)*

„Ungut" hinterlässt wahrscheinlich in vielen Menschen einen schlechten Geschmack, aber wir sprechen nicht von Unfreundlichkeit im Allgemeinen, sondern nur, wenn wir schlafen oder uns ausruhen müssen, und es ist natürlich vollkommen akzeptabel, wenn wir nur uns selbst gegenüber verantwortlich sind.

- Wir kennen es, wenn wir in einem heißen Bad liegen oder uns in der Sonne aalen, denn dann werden wir auch unartig, und niemand hat deswegen ein schlechtes Gewissen.

Und seltsamerweise entzündet auch Unzulänglichkeit den Funken, um an innerer Stärke zu gewinnen.

© Stress.dk

Der Wille zu überleben

Unser Wille ist mental, aber er aktiviert das Kampfhormon Noradrenalin, ähnlich wie wenn wir wütend werden, um einen physischen Kampf zu gewinnen.

Deshalb gehen die Dinge oft schief, wenn wir etwas so Unschuldiges wollen wie etwas machen zu wollen. Dann spannen wir typischerweise unsere Muskeln an und bekommen dadurch verspannte und schmerzende Schultern und einen verspannten Kopf, was einer angenehmen Entspannung entgegenwirkt.

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

© Stress.dk

Rücktritt

Akzeptiere deine Situation, um deinen Stress nicht zu verstärken

Wir müssen daher den Stand der Dinge mehr akzeptieren (resignieren), anstatt darüber traurig und verbittert zu sein.

Wenn wir unsere Übel nicht durch Willen (Stärke) überwinden können, müssen wir sie stattdessen akzeptieren, indem wir eine Haltung ihnen gegenüber einnehmen.

- Unter einer Haltung verstehen wir, dass das Geschehene geschehen ist, und wenn Sie Ihre Situation deshalb nicht sofort ändern können, müssen Sie es stattdessen akzeptieren, um Verbitterung im Alltag zu vermeiden.
- Wir sollten uns also stärker damit abfinden, unseren Stressabbau voranzutreiben und Ihre innere Stärke zu finden. Das passiert nicht über Nacht, sondern braucht Zeit und Reife – und vielleicht sogar Vergebung.

© Stress.dk

Lächle in die Welt

Vi kan altså ikke umiddelbart slappe af, når vi er viljestærke, fordi viljestyrke giver fysisk anspændthed.

Men betyder det så, at når vi er seriøse og viljestærke, så kan vi ikke længere samtidig være hyggelige og omgængelige?

Jo, det kan vi godt, for vi skal blot lære at smile – selv gennem tårer!

Et smil sender nemlig ikke alene et positivt budskab til omverdenen men også til vores organisme om ikke at blive stresset.

Så det er en win-win situation at smile til omverdenen – og sig selv.

© Stress.dk

Gegenseitige Harmonie

Wir alle kennen unsere Tageshoroskope mit den 12 Tierkreiszeichen und ob man es glaubt oder nicht, wir lesen sie oft und finden dann „ja, das steht jedem".

Wenn wir nun etwas mehr in die Tiefe gehen, passen in den 4 Elementen folgende Zeichen zusammen:

- Steinbock, Stier und Jungfrau (auch Erdzeichen genannt)
- Krebs, Fische und Skorpion (auch Wasserzeichen genannt)
- Widder, Löwe und Schütze (auch Feuerzeichen genannt)
- Waage, Wassermann und Zwillinge (auch Luftzeichen genannt)

Spitze

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

© Stress.dk

Gegenseitige Harmonie zwischen den Zeichen

Aber wie harmonieren die einzelnen Sternzeichen miteinander – das ist wohl etwas technischer!

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

0° = gleiches Sternzeichen. Sie werden in der Gesellschaft des anderen harmonisch sein, aber es wird oft etwas langweilig sein, zusammen zu bleiben.

30° = 1 Monat. Ihre gegenseitige Beziehung wird einigermaßen harmonisch sein, aber sie haben keine gemeinsamen Freunde und Bekannten, daher wird es auf lange Sicht nicht halten.

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

90° = 3 Monate. Ihre gegenseitige 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 sind zum Beispiel die Erdzeichen untereinander, die Wasserzeichen untereinander, die Feuerzeichen untereinander und die Luftzeichen untereinander.

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

180° = ein halbes Jahr. Ihre gegenseitige Beziehung wird äußerst disharmonisch sein. Sie werden typischerweise wie Hund und Katze mit ewigen Streitereien leben, und es wird nie etwas Harmonisches in der Beziehung geben.

© Stress.dk

Der Harmonie-Instinkt

Der Harmonie-Instinkt ist so mächtig, dass wir ihn nicht ignorieren können.

- Seit vielen Jahren (als Kind, als Jugendlicher, aber auch später als Lehrer an Wirtschaftsschulen und Business Schools) bin ich mir daher des Harmonietriebs zwischen den Schülern bewusst und warnte sie vor disharmonischen Gruppen, die dann typischerweise gespalten wurden in (kleinere) aber harmonische Gruppen.
- 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.
-

© Stress.dk

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, gleiches gilt für die Tiere untereinander.

Zum Beispiel haben wir es uns zur guten Angewohnheit gemacht, Hunde ihren Besitzer (d. h. uns) wählen zu lassen. Wenn also ein Hund uns „wählt", war es normalerweise im Gegenzug so, dass wir auch den betreffenden Hund wollten, und deshalb haben wir das nie getan von der Wahl des Hundes enttäuscht gewesen. Sie waren uns treu und glücklich und es wurde erwidert, und wir hatten Spaß mit ihnen – und tun es immer noch.

Was Katzen betrifft, sie kommen fast von alleine hierher aufs Land, wo sie sich auf ein gutes Wort paaren, aber wir haben wieder festgestellt, dass die Katzen, die bei der Geburt für uns "Besitzer" unharmonisch sind, bei uns nicht gedeihen.

Das letzte Katzenzwillingspaar ist glücklicherweise in besonders harmonischen Vorzeichen bei uns auf die Welt gekommen, und selten hatten wir so viel Spaß mit den Katzen, die bei uns im Alltag voll aufblühen und hin und wieder zu uns kommen, um gestreichelt und gespielt zu werden mit mit.

© Stress.dk

Tyrannisieren/ Mobbing

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

Hier halten Menschen, die miteinander harmonieren, typischerweise gegen Menschen zusammen, mit denen sie nicht harmonieren, aber das gibt keine innere Stärke, im Gegenteil.

Aber kann es anders sein, wenn der Begriff der Harmonie in der Astrologie so fest verankert ist? Ja, sowohl als auch!

Denn sobald man die gegenseitige Harmonie im Konzept der Astrologie verstanden hat und dass niemand tun kann, dass er zu der Zeit und in dem Zeichen geboren wurde, in dem er einmal geboren wurde, werden die Menschen erkennen und verstehen, dass dies nicht erforderlich ist Menschen schikanieren, die in Sternzeichen geboren sind, die nicht mit dem eigenen Sternzeichen harmonieren. Stattdessen muss man Großmut zeigen.

Punkte:

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

© Stress.dk