

# Komm mit auf die Sonnen-Ruhe-Insel

Jeder weiß, wie es ist, sich gestresst zu fühlen, doch es ist nicht einfach, das zu beschreiben.

Wir können es auf diese Art definieren:

„Wir fühlen Stress, wenn uns die Grenzen der Belastbarkeit bewusst werden“.

Jede Situation oder jeder Umstand, der eine Veränderung oder Anpassung erfordert, wird Stresssensor genannt.

**Wir können Stress nicht verhindern** und nicht jeder Stress ist schlecht.

**Der gute „Eu“- Stress** will man haben und genießt ihn, vergnügt sich darin, oder man geht ihm aus dem Weg, um Aufregung, Erfolg und Sieg zu meiden.

**Den schlechten „Dis – Stress** dagegen will man vermeiden, man fürchtet ihn und leidet, wenn man ihn hat.

Stress wird erst dann zur Belastung, wenn wir merken, dass er die Kontrolle über unser Leben angreift.

Er entsteht, wenn unsere Erwartungen nicht mit der Realität übereinstimmen.

Die Erschöpfung aller Ressourcen, setzt ein, wenn wir es nicht schaffen vorherige Phasen mühelos oder auf die gewünschte Art und Weise gelöst zu haben.

Sind die Belastungen andauern entsteht Dis-Stress und bringt die Energiesysteme unseres Körpers aus dem Gleichgewicht, was letztendlich zur Erkrankung führen kann.

**Emotionale Signale** sind: Desinteresse, Traurigkeit, Ängste, Konzentrationsschwäche, Ignorieren von Symptomen, „mir ist alles zu viel“, oder auch grandiose Ideen und Misstrauen.

**Verhaltenssignale** sind: Vermeiden von Arbeit, Beziehung, Verantwortung, mangelnde Körperhygiene, Geldverschwendung und auch Spielsucht oder Alkoholismus.

**Körperliche Signale** sind: Häufiges Kranksein jeder Art, Müdigkeit, Sorgen machen um ....., kleinere Unpäßlichkeiten wie Übelkeit, Gewichtsveränderung, Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen.

Es gibt zweierlei Stressreaktionen: **Alarm und Aufmerksamkeit.**

Beide Reaktionen stellen Adaptionen des Körpers dar, um ungewöhnlichen Anforderungen nach Stärke und Ausdauer nachzukommen. Die Nebennieren produziert das Hormon Adrenalin für die Alarmbereitschaft und die Nebennierenrinde Cortisol für die Aufmerksamkeitsreaktion.

Wenn sie als Reaktion auf den täglichen Stress andauernd aktiv sein müssen, wirken beide sehr destruktiv. Sie beeinträchtigen das Herz und die Blutgefäße.

Einer unserer größten Stressoren ist die sogenannte “normale Ernährung”

Keine Generation vor uns hat sich je mit einem so hohen Anteil unnatürlichen und ausgelaugten als auch chemisch versetzter Nahrung den Bauch gefüllt. Dosenahrung und Fertiggerichte stehen heute auf der Tagesordnung.

Stress verbraucht bis zu 5 facher Höhe an Mineralien im Körper als sonst, und gerade diese werden unseren Lebensmitteln entzogen.

Ein weiterer Stressfaktor ist unsere sitzende Lebensweise in “abgeschirmten” und “vernetzten” Gebäude.

Nun, wir können uns jederzeit neu entscheiden, reagieren wir im alt gewohnten Muster oder

**Nutzen wir ..... für positive Erfahrungen.**

# Kommen Sie doch mal mit auf die Sonnen-Ruhe-Insel.

Du bist Mitten in Deinem Leben, der Alltag rast so an Dir vorbei,  
und Du sehnst Dich tief in Deinem Inneren nach mehr Zeit.

Ja, Zeit zum Auftanken.

Auftanken, so wie die Sonne, die warmen Sonnenstrahlen Deinen Körper berühren und auffüllen mit Licht, Wärme, Geborgenheit, Vertrauen, Freude, Dasein, .....

So wie Du es schon einmal gefühlt hast auf Deiner Sonnen-Insel.

Schließe die Augen, atme tief durch und stelle sie Dir in Deinem Inneren vor.

Deine Sonnen-Insel, ein Stück Paradies.

Vielleicht benötigst Du ein Boot um dort anzukommen.

Du steigst in ein Boot und stößt Dich vom Ufer ab.

Du gleitest über das Wasser und erreichst Deine Sonnen-Insel.

Sanft geschaukelt, sicher und geborgen.

Wie sieht sie aus?

Weißer Sand?, Muscheln? Palmen? Kleine Buchten?

Der Himmel ist blau, die Sonne scheint, es ist angenehm warm, die Luft ist frisch und klar.

Du steigst aus dem Boot und spürst den angenehmen warmen Sand unten deinen Füßen.

Du gehst einfach los und findest Deinen Platz zum Wohlfühlen.

Vielleicht ist es hier im Sand in der Nähe des Wassers, vielleicht an einer kleinen Anhöhe ,  
oder gar unter einer Palme.

Tue Deinem Körper Gutes, lasse die Seele baumeln. Hier ist alles erlaubt.

Du kannst jetzt ganz entspannt sein.

Mit dem Blick auf das weite Meer, dem Rauschen der Meereswellen kannst Du  
den grauen Alltag wegschülen. Über gib alles, was nicht zu Dir gehört.

Vielleicht gelingt es Dir, dich von Vorstellungen und Plänen zu befreien?

Freue Dich über alles was Du schon erreicht hast.

Keine Erwartung zu haben - schenkt Dir Zufriedenheit.. Dein Herz lächelt zu Dir.

Du bist ruhiger geworden, hast einen klaren Kopf bekommen

Und Du kannst wieder freier atmen. Du fühlst Dich gerade ..... geborgen, ....., angekommen ....

Vertraue darauf, dass Deine Seele auf dieser Sonnen-Insel immer wieder ausruhen kann.



Und wenn Du Dich erfüllt hast mit allem was für Dich jetzt bereit steht ,  
atme tiefer und tiefer ein und aus,  
und komme Stück für Stück in den neuen Abschnitt des Tages zurück  
und freue Dich ..... auf .....

Ihr Hummelcoaching-Team

