

# Zu viel zu tun – wenig Zeit

„Seit einiger Zeit ist der Alltag für mich sehr beschwerlich geworden.

Der Schlaf ist mit Wachphasen und vielen Gedanken durchzogen und morgens würde ich am liebsten liegen bleiben.

Der tägliche Ablauf, alles wird mir zu viel. **Doch ich muss ja funktionieren** für meine Familie, den Partner, die Kinder, den Job.

Ganz diffus kommen manchmal Gefühle hoch, die nicht von mir einzuordnen sind, und ich bin den Tränen nahe – **doch ich muss ja funktionieren** - und unterdrücke meinen Seelenschmerz.

Zum Ausgleich meines Stress kratze ich mir noch ein paar Minuten aus der Zeittafel und gehe zum Sport.

Beim Laufen durchzieht mich ein Stich in der rechten Körperseite, mein Knie knackt und die Atmung drückt auf mein Herz. Der Puls rast – alles rast um mich herum.

Ich ersehne das Wochenende, und denke an den Urlaub.

Doch am Wochenende gibt es noch Einladungen bei Freunden, die ich inzwischen nur noch als Pflichtveranstaltungen besuche. Wo ist die Couch? **Oh, nein ich muss doch funktionieren.**

Endlich Urlaub – wow, noch schnell Besorgungen tätigen, Koffer packen, Planen, Haus/Wohnung absichern und den Nachbarn Bescheid geben die Blumen zu gießen und den Briefkasten zu leeren. Los geht's mit Baustelle, Stau, aber dann endlich ist das Ziel erreicht. Und irgendwie alles wieder auspacken, ordnen und ..... nun die Eingewöhnungsphase Bett. Als nächstes erst mal die Umgebung - mit schmerzenden Knien und ungewohnter starker Sonneneinstrahlung - erkunden, aber es ist doch etwas zeitloser wie zu Hause.

So richtig ankommen fällt schwer, denn meine Familie, mein Partner, die Kinder, ( der Job ) fordern in anderer Art und Weise Aufmerksamkeit. **Ja, ich funktioniere**, es soll ja auch ein schöner Urlaub werden.

Sind die anderen zufrieden, kann ich auch zufrieden sein.

Alles geht vorbei, im alten Zuhause angekommen, liege ich im Bett mit Wachphasen und vielen Gedanken durchzogen und morgens würde ich am liebsten wieder liegen bleiben.



Stress ist für alle Menschen ein natürlicher Bestandteil des Lebens.

Er **dient als Warnsignal**, dass Du gegen Deine Werte handelst, **unterstützt aber auch Deinen Mut und Deine Lebendigkeitsgefühl.**

Dein Körper ist nicht dafür geschaffen, sich ständig in einem auszuschöpfenden Modus zu befinden.

**Unterdrückte Körpersignale** – und hier spürst Du die Intelligenz deines Körpers – können über eine längere Zeitperiode zu Problemen wie chronischem Ärger, Frustration, Kopfschmerzen, Übersäuerung, Muskelverspannungen, ja sogar bis zu Herzproblemen führen. Jedes Symptom hat eine Botschaft. Das Herz hat z.B. die Botschaft der Freude.

Du meinst „Solange es noch geht, tue ich was ich kann!“

Wem dient das?

Was ist, wenn es dich erwischt und du nicht mehr kannst?

Wird sich jemand um dich kümmern, wo du doch immer für alle anderen da warst?

Wie wäre es, die noch **vorhandene Energie so zu nutzen**, das zu sehen, was dich durch den Stress so vereinnahmt und dich blind werden lässt?

Du könntest es erkennen, es würde dir bewusst werden und dann kannst Du es auch verändern.

Dein Lebensrahmen ist im Moment fest. Um „aus dem Rahmen zu fallen“ braucht es neue Lösungen, die Du – ohne es zu wissen - schon in Dir trägst.

Aufgabe eines Mentalbegleiters ist es, Dich an Deine Lösung heran zu führen und dabei zu unterstützen die Fähigkeiten und Kenntnisse bestmöglich einzusetzen.

Hast Du schon einmal daran gedacht mit Musik auf zu stehen oder ein schönes Bild anzuschauen?

Am offenen Fenster tief die frische Morgenluft einzuatmen?

Oder am Feierabend dich bewusst von Deiner Arbeitskleidung zu trennen?

Nun, das ist für Dich wahrscheinlich alles noch sehr fremd?

OK, Du hast es ja noch nicht umgesetzt, um sagen zu können: „Es gefällt mir nicht“.

**Es ist erst einmal Dein Verstand, Dein Denken, was jetzt ein bisschen rebelliert, weil er sehr eng - auch von der Zeit her – gestrickt ist.**

Alles beginnt demnach im Kopf.

**Doch um in Deine Lösung zu kommen bedarf es, eine Beziehung zu Deinem Bauch herzustellen, und DANN erst nehmen wir den Kopf für die Umsetzung zu Hilfe.**

Ein guter Ansatz, sich für Lebendigkeit, Freude, Entspannung, Gesundheit auf den Weg zu machen.

im <b>September</b> :	Kurs	„ <b>Entspannendes Kraftschöpfen</b> “
im <b>Oktober</b> :	Seminar	„ <b>Stresslimit erreicht?! Neu auftanken</b> “
	Kurs	„ <b>Entspannen und bewusst sein</b> “
im <b>November</b> :	Seminar	„ <b>Von der Wurzel bis zur Krone – von bodenständig bis meditativ!</b> “

Jetzt kannst Du Dich entscheiden.

Auf der Homepage [www.hummelcoaching.com](http://www.hummelcoaching.com) / Seminare findest Du mehr zum Inhalt der außergewöhnlich bereichernden Seminare und Kurse.

**Stress verbraucht Energie und lässt uns in emotionale Ebenen hineinrutschen.**

Wir essen süß, zwischendurch oder als Hauptspeise am Mittag und dann steigt leider das Gewicht. Mit krachenden Chips und/oder einem Bierchen sitzt Du vom Fernsehprogramm und lässt Dich berieseln. Der tägliche Kaffee hält Dich am Leben.

Irgendwie bist Du doch nur kurzfristig befriedigt. Du gehst wieder auf die Suche und ein Kreislauf beginnt. Die Psyche beeinflusst Deinen Körper und umgedreht.

„Der Mensch ist, dass was er isst“ - sagte schon Ludwig Feuerbach.

Gesundheit und Krankheit können auch mit unserer täglichen Nahrungsmittelaufnahme beeinflusst und unterstützt werden.

Im Oktoberseminar „**Vegetarier sein – Essfallen vermeiden**“ gibt einen Einblick, wie der Körper Nahrungsmittel verwertet und die Gedanken beeinflusst.

***Ich wünsche Dir die Stärke und den Mut,  
die Steine aus dem Weg zu räumen.  
Möge ein Bauwerk daraus wachsen,  
das Du voller Freude besteigen kannst.  
Alles liegt in Dir***

Ihr Hummelcoaching-Team



