

Übung für mehr Vertrauen und Zuversicht

Durch halten bzw. sanftes massieren/klopfen von "Stress- und Entspannungspunkten" kann die nachfolgende Übung Sie dabei unterstützen, **negative Emotionen aufzulösen, Klarheit, Entspannung und Ruhe im kompletten Körpersystem zu erlangen, besser Entscheidungen treffen zu können, sich für neue Einsichten zu öffnen, sich abzugrenzen. Es kann Sie dabei unterstützen, wieder in "Ihre Mitte" zu gelangen.** Wussten Sie, dass Farben dafür bekannt sind, unter anderem eine beruhigende oder anregende Wirkung zu haben?

Für die nachfolgende Übung empfehlen wir Ihnen die Farben:

- **blau** (Vertrauen, Ruhe)
- **lila** (Transformation, Veränderung)
- **grün** (Hoffnung, sich öffnen/ Abgrenzung)
- **gelb/orange** (Freude, Ängste loslassen)
- **rot** (Stärke, Selbstverantwortung, Erdung)

So geht's:

- Nehmen Sie sich Zeit und notieren Sie, was die Situation mit Ihnen macht. Wie fühlen Sie sich körperlich und emotional? Welche Gedanken kommen auf?
- Dann setzen Sie sich bitte auf einen Stuhl, stellen beide Beine gut auf dem Boden ab und klopfen bzw. massieren Sie sanft ganz leicht unterhalb des Schlüsselbeins großflächig. Anschließend atmen Sie mehrmals bewusst ein- und wieder aus
- Legen Sie eine Hand auf den Bauchnabel und die andere Hand auf die Stirn und schließen die Augen. Atmen Sie ruhig weiter. Stellen Sie sich nun eine Verbindungslinie in einer Farbe Ihrer Wahl zwischen beiden Händen vor
- Atmen Sie bewusst weiter und wechseln nun die Position der Hände
- Die Dauer der Übung führen Sie nach Gefühl durch und schließen Sie die Übung mit mehreren bewussten Atemzügen ab

Tipps und Anregungen:

- Halten Sie weiterhin (telefonisch, per E-Mail oder Online) Kontakt zu Mitarbeitern, Kollegen, Vorgesetzten und anderen Niederlassungen. Unterstützen Sie sich gegenseitig.
- Versuchen Sie sich der Situation/ Veränderung gegenüber zu öffnen und zuversichtlich zu bleiben
- Gehen Sie viel in die Natur, bewegen Sie sich, üben Entspannungstechniken aus.
- Ernähren Sie sich gesund
- Nutzen Sie **Aromen** (z. B. Nelke, Rosmarin, Zeder, Ingwer), **Edelsteine** (z. B. Achat, Jaspis rot, Onyx) oder **Essenzen** wie z. B. Bachblüten, die Vertrauen, Stabilität und Sicherheit fördern