

Einen Augenblick für Ihr Wohlbefinden



Ursula Keller

Die sicherste Investition ist diejenige in Sie selbst und Ihr Wohlbefinden. Denn das bestimmt die Art, wie Sie Ihr Geschäft und Ihr Leben führen können. Hand aufs Herz, ist es Ihnen nicht auch am angenehmsten mit Menschen zusammen zu arbeiten, die sich sichtlich wohl fühlen?

Die Zeit, in der wir leben, ist sehr herausfordernd. Wir bedienen uns zum Beispiel vieler Kommunikationswege und verarbeiten täglich immer mehr Informationen. Die Zeiten in denen man einen Beruf oder eine Ehe bis ans Lebensende ausgeübt bzw. geführt hat, sind heute für die meisten vorbei. Die äusseren Richtlinien verschwinden. Wir sind herausgefordert uns Zeit zu nehmen, unsere eigenen stimmigen Positionen zu finden. Da kann es mit dem Wohlbefinden schon mal bachab gehen. Nicht, weil man etwas falsch gemacht hat. Sondern einfach, weil es vielleicht wieder einmal Zeit ist, sich selbst zu zuwenden und von den täglichen Verpflichtungen ein bisschen Abstand zu nehmen.

Ich habe es selbst erlebt: Als ich noch im Anstellungsverhältnis war, kannte ich keine Existenzängste. Aber als ich mich vor bald 10 Jahren in meiner eigenen Praxis selbständig gemacht hatte, da kamen diese Ängste plötzlich auf. Ich war dauernd beschäftigt und heckte immer neue Projekte und Ideen aus. Eines Morgens als ich wieder mal auf den Bus zu meiner Praxis eilte, hielt ich plötzlich inne und blieb stehen. Ich nahm mir die Zeit, um einen kurzen Lebensüberblick zu machen. Und ich stellte fest, dass ich seit Monaten unter andauerndem Stress – auch aus dieser Angst heraus – gestanden hatte. In diesem

Moment beschloss ich das Rennen aufzugeben und aus dem Hamsterrad heraus zu springen. Der Bus war inzwischen zwar abgefahren, doch ich hatte das Ruder meines Lebens wieder in die Hand genommen!

Ich erhielt damals ein inneres Bild von einem Jongleur, der mit mehreren Bällen jonglierte. Es wurde mir klar, dass der Jongleur ich und die Bälle meine täglichen Verpflichtungen sein sollten. So wäre es angenehm. Doch ich erkannte, dass ich meine Position aufgegeben hatte: Stattdessen war ich einer der Bälle und wurde von meinen Lebensumständen jongliert.

Seit dieser Entscheidung erlebe ich, dass sich mein Leben und Arbeiten Schritt für Schritt vereinfacht und erleichtert hat. Es fand eine Umkehrdynamik statt. Ich muss mich nicht mehr anstrengen sondern die Möglichkeiten kommen zu mir. Wie Sie das selber erleben können, vermittele ich Ihnen in meinen Beratungen und Seminaren.

Hier ein erstes Werkzeug, das Sie sofort anwenden können: Nehmen Sie einen tiefen Atemzug und spüren Sie, wie sich Ihr Bauch beim Einatmen füllt und dann wieder leert und gleich noch einmal. Können Sie bis in Ihren Bauch / Ihr Zentrum atmen? Spüren Sie ihren Körper? Wie fühlen Sie sich gerade? Wohlbefinden beginnt mit der Wahrnehmung von sich selbst. Das ist so wichtig, weil Sie das Zentrum sind und ihr Leben dann auch bewusst von da aus gestalten können. Jeder kennt Situationen, in denen er sich verlassen hatte, weil es Zeitdruck gab oder Anforderungen erfüllt sein wollten. Doch das muss nicht so sein.

Ich habe mir angewohnt, bevor ich z. B. ein Telefongespräch entgegen nehme, einen tiefen Atemzug mit mir zu nehmen. Mich zu fühlen und ganz präsent zu sein. Die Gespräche sind dadurch klarer und kürzer geworden. Probieren Sie es aus, wenn das Telefon das nächste Mal klingelt und beobachten Sie, was geschieht.

Wenn man längere Zeit unter Stress und Druck gestanden hat, dann kann es sein, dass der Atem allein nicht zu lösen scheint. Man möchte sich zwar entspannen, aber das Denken kommt einfach nicht zur Ruhe oder Muskeln lassen nicht mehr los. In meiner Praxis

unterstütze ich in solchen Fällen durch sanfte Körperbehandlungen und ruhigen Atemsitzungen den Weg in die Entspannung.

Wohlbefinden ist für mich die Grundlage für bewusstes schöpferisches Leben. Wenn es mir nicht wohl ist, dann habe ich mühe mich wahrzunehmen, weil es vielleicht weh tut oder sich meine Lebenssituation unangenehm anfühlt. Wenn sich aber das Zentrum Ihres Lebens – also Sie selbst – nicht wohl fühlt, wie kann sich dann Ihre Arbeit oder Ihr Umfeld anders gestalten?

Es geht also in erster Linie um Sie! Wenn es Ihnen gut geht, dann geht es auch Ihrem Geschäft und Ihrem Leben gut.

Ich unterstütze Sie mit meiner Erfahrung bei Ihren Anliegen dabei herauszufinden, wo es klemmt oder wie Sie Ihre persönlichen natürlichen Schritte zur Veränderung machen können. In meiner Praxis beim Bahnhof Bern arbeite ich in Einzelsitzungen. Genau so effektiv sind die telefonischen Beratungen, die auch über Skype stattfinden können. Ich arbeite mit Privat- und Geschäftspersonen. In unseren Seminaren vermitteln wir neues Bewusstsein zu den verschiedenen Lebensthemen, wie Energiemanagement, aktives Schöpfen etc.



Praxis & Schule für Wohlbefinden & neues BewusstSein

Ursula Keller

Terrassenweg 6, 3012 Bern

Tel. 078 760 18 96

www.wohl-sein.ch



Vortrag in Bern zum Thema Energiemanagement am Montag 7. November 2011 um 19.30 Uhr