

Ayurveda Lifestyle

Coaching
Ausbildung

www.drjannascharfenberg.com



Modul 2

Biorhythmus & Stress

Modul 2

Biorhythmus & Stress

Kursplattform

Auf der Kursplattform findest du folgende Inhalte

- ▶ Intro Video
- ▶ 1 PDF für das ganze Modul
 - ▶ Diverse Audios zum anhören und herunterladen
 - ▶ Basis Literatur Vorschläge
 - ▶ Vertieftes Wissen/Studien
- ▶ Freiwillige Multiple Choice Lernkontrolle
 - ▶ Webinar Termine für den Monat
 - ▶ ZIP Datei mit dem kompletten Modul
 - ▶ Aufzeichnungen der Live Webinare



Audios



Videos



PDFs

Im Theorieteil erfährst du

- ▶ die Grundlagen unseres Biorhythmus (zirkadianer Rhythmus)
- ▶ die Grundlagen des ayurvedischen Tagesrhythmus (die Dosha Uhr)
- ▶ die einzelnen Dosha Saisonen im Jahresverlauf
- ▶ wann welche Doshaphase im Leben dominant ist
- ▶ die wissenschaftliche Erklärung für Stress
- ▶ den Ablauf der akuten Stressreaktion
- ▶ Stress aus ayurvedischer Sicht
- ▶ wie sich die einzelnen Doshas bei Stress verhalten
- ▶ den Begriff Ojas und seine Quellen

Der Praxisteil umfasst

- ▶ ein ausführliches Infosheet/Übersichtsblatt zum Dosha Kapha
- ▶ ein ausführliches Infosheet/Übersichtsblatt zum Dosha Pitta
- ▶ ein ausführliches Infosheet/Übersichtsblatt zum Dosha Vata

Im Selbstreflexionsteil geht es um

- ▶ wie der ayurvedische Tagesrhythmus aktuell in dein Leben integriert ist und welche (kleinen) Anpassungen du vornehmen kannst

Im Coachingteil lernst du

- ▶ einige der wirksamsten Tools & Fragebögen zum Thema «ganzheitliches Stressmanagement» kennen
- ▶ durch Dosha-spezifische Fragebögen herauszufinden zu welchem ayurvedischen Stresstyp du neigst

BIORHYTHMUS, TAGES- UND JAHRESZYKLUS

Unser Biorhythmus wissenschaftlich erklärt

Als Teil der Natur unterliegen auch wir Menschen verschiedenen Rhythmen. Sie besagen, dass all unsere Lebensvorgänge einer regelmässigen Wiederkehr unterliegen. Dies wird allgemein als Biorhythmus bezeichnet. Häufig wird dieser Biorhythmus auch als Chronobiologie oder unsere innere Uhr bezeichnet.

Jene Rhythmen begegnen uns im menschlichen Sein überall. Als Beispiele können der weibliche Zyklus, die Atmung, der Zellzyklus, die Ausschüttung von Hormonen genannt werden.

Der zirkadiane Rhythmus

Besonders spannend ist für uns aber das Verständnis über den zirkadianen Rhythmus. Dieser beschreibt die Fähigkeit des Menschen sich während 24 Stunden wiederkehrend an verschiedene äussere Umstände anzupassen. Darunter fällt vor allem unser Schlaf-Wach-Rhythmus und alle damit verbundenen Stoffwechselprozesse. Durch sich verändernde Einflüsse in einem 24-Stunden Rhythmus, ist der Körper ständig bestrebt sich diesem anzupassen. Beispielsweise benötigen wir im Sommer, wenn wir viel Licht haben, natürlicherweise weniger Schlaf als im Winter.

Wir merken sofort, wenn wir von diesem Rhythmus abweichen, beispielsweise nach einem Aufenthalt in einer anderen Zeitzone, nach einer Flugreise in Form eines Jetlags oder bei sehr unterschiedlichen Arbeitszeiten in Form von Schicht-Diensten. Dies bringt unseren inneren Rhythmus durcheinander, die innere Uhr wird quasi zu häufig verstellt und der Körper kommt dann nicht mehr mit. Wir fühlen uns abgeschlagen, geistig nicht auf der Höhe und wachen beispielsweise mitten in der Nacht auf oder verspüren zu den unmöglichsten Zeiten Hunger. In der Wissenschaft wird dies häufig auch als chronischer Jet-Lag bezeichnet. Wird der zirkadiane Rhythmus langfristig gestört, kann dies zu einer Störung unserer individuellen Dosha-Balance führen.

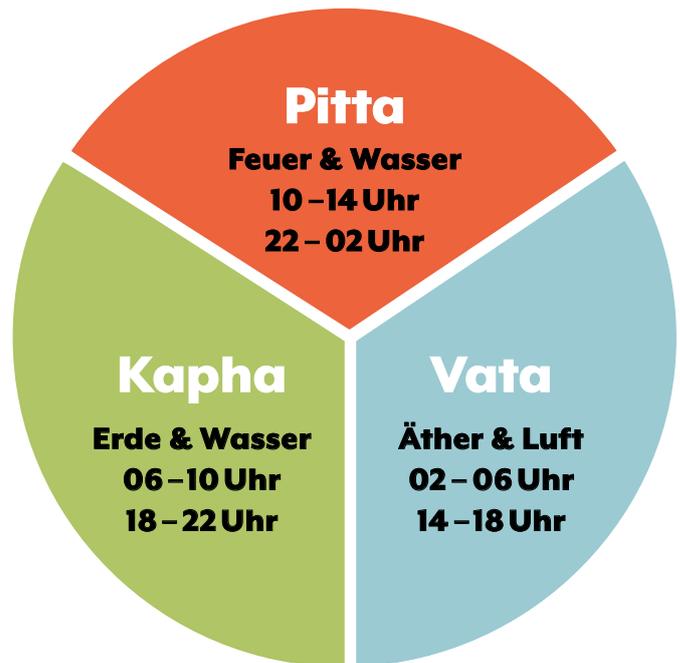
Die biologische Leistungskurve des Menschen

Durch den zirkadianen Rhythmus läuft die Ausschüttung der meisten Hormone in unserem Körper nicht konstant ab, sondern ebenfalls rhythmisch. Eines der wichtigsten Hormone des Menschen ist das Cortisol. Es ist essentiell für unseren Stoffwechsel, unsere Leistungsfähigkeit und Energiehaushalt und ohne dieses wären wir nicht lebensfähig. Cortisol gilt allgemein als eines unserer «Stresshormone», denn es unterstützt den Körper dabei, bei akuten Belastungssituationen handlungsfähig zu sein.

Gerade im Tagesverlauf ist die Cortisol-Ausschüttung unterschiedlich und passt sich unseren Bedürfnissen an. Naturgemäss wird Cortisol in der zweiten Nachthälfte produziert, so dass es uns und unserem Körper während der frühen Morgenstunden zur Verfügung steht. So können wir voller Energie in den Tag starten. Im Verlauf des Tages sinkt der natürliche Cortisolspiegel stetig, so dass in den frühen Abendstunden die Werte am niedrigsten sind. Das Cortisollevel wird aber durch unzählige Faktoren beeinflusst und kann beispielsweise bei Anspannung oder Stress «ausserplanmässig» im Tagesverlauf rasant wieder ansteigen. Je mehr wir mit diesem natürlichen Rhythmus leben, desto besser können wir die natürliche Ausschüttung nutzen. Die wissenschaftliche Beschreibung des Biorhythmus deckt sich mit der Betrachtungsweise des Ayurveda. Dort wird von einer Dosha-Uhr gesprochen.

Der natürliche Tageszyklus im Ayurveda – DINACHARYA

Im Ayurveda wird auch der Tagesverlauf von den drei Doshas abwechselnd beeinflusst. Dabei werden während eines 24 Stunden Rhythmus 6 verschiedene Phasen eingeteilt und jedes Dosha ist zweimal in diesem Zyklus dominant:



Kapha ist von 6 Uhr bis 10 Uhr sowie von 18 Uhr bis 22 Uhr aktiv
Pitta von 10 Uhr bis 14 Uhr und von 22 Uhr bis 2 Uhr
Vata ist zwischen 2 Uhr und 6 Uhr und 14 Uhr bis 18 Uhr dominant

Dies bedeutet auch, dass die ureigenen Charaktereigenschaften der 3 Doshas in dieser Zeit besonders zu spüren sind bzw. sich zeigen können.

Aus diesem Grund macht es Sinn seinen Tagesverlauf im Einklang mit den Doshas zu gestalten, ihre Vorzüge und positiven Kräfte für sich zu nutzen oder sie sanft auszugleichen.

Audio

Hör dir hierzu unbedingt die Audiodatei auf deiner Kursplattform an!



modul_2_biorhythmus_1.mp3



modul_2_biorhythmus_2_jahr.mp3

Vertieftes Wissen/Studien

Zu diesem Thema gibt es vertieftes Wissen in Form von Studien auf deiner Kursplattform.



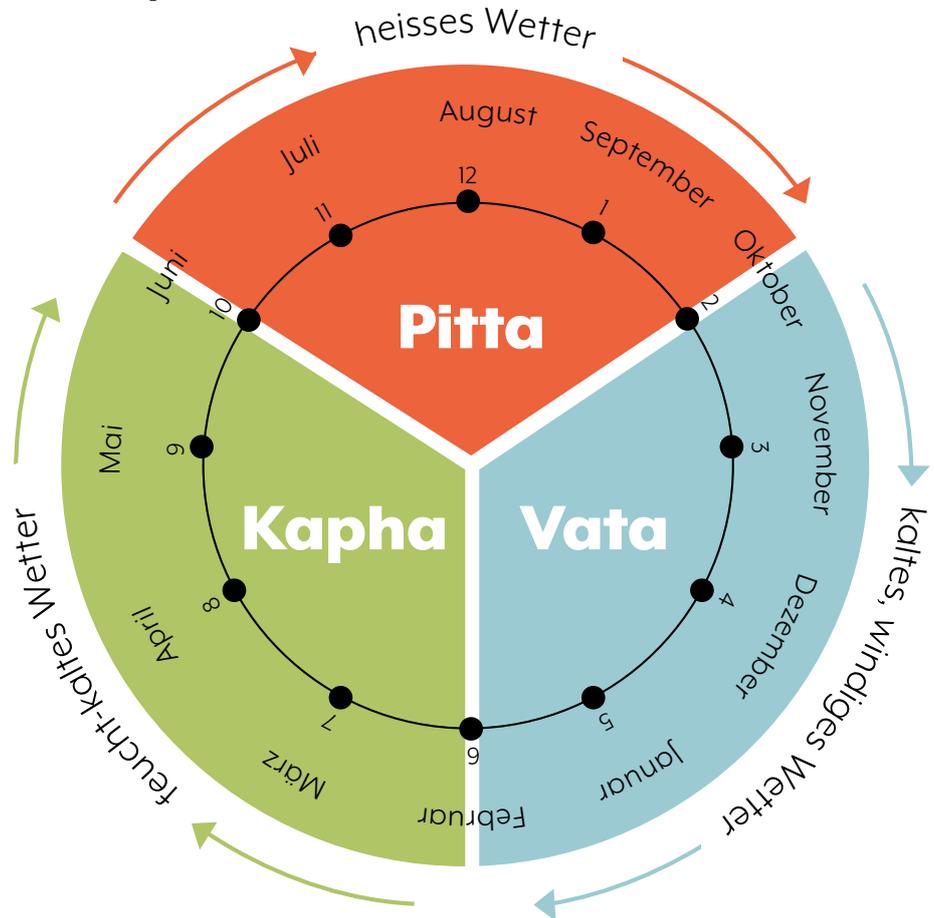
studie_nr_14.pdf

Notiz

Je nach ayurvedischer Anschauung werden die Doshas den einzelnen Monaten etwas unterschiedlich zugeteilt, dies ist eine grobe Einteilung, die sich je nach Wohnort natürlich noch etwas verschiebt. In Skandinavien können diese Phasen schon wieder ganz anders aussehen als bei uns. Ähnlich verhält sich dies für Wohnorte, welche hauptsächlich von einem eher gleichbleibenden Klima geprägt werden. Hier werden die Regen- und Trockenzeiten mehr in Betracht gezogen sowie die individuellen Bedürfnisse des Menschen und der Tagesrhythmus.

Der natürliche Jahresrhythmus im Ayurveda – RITUCHARYA

Doch nicht nur der Tag ist von den drei Doshas massgeblich geprägt, sondern auch der Jahreszyklus. In unseren Breitengraden sind uns vier Jahreszeiten bekannt: Frühjahr, Sommer, Herbst und Winter. In der ayurvedischen Tradition verhalten sich diese Zeiten anders und sind an das indische Klima angepasst: Vormonsun-Zeit, Monsun-Zeit, Trockenzeit. Trotzdem kann man die Doshas aber auch sehr gut auf unsere Klimazone übertragen:

**Übergänge zwischen den einzelnen Jahreszeiten**

Für uns Menschen sind vor allem die Übergänge zwischen den einzelnen Jahreszeiten besonders spürbar und viele Menschen reagieren sehr empfindlich auf diese, da unser Organismus sich erst einmal auf den Einfluss einer anderen Urkraft umstellen muss.

Übergang Winter & Frühling

Diese Phase eignet sich besonders um akkumuliertes Kapha zu mobilisieren. Daher sind in dieser Zeit die allgemein bekannten Frühjahrspitze, Fastenkuren, Frühlingsdiäten und der Beginn von Sport und mehr Bewegung so beliebt.

Übergang Frühling & Sommer

Diese Phase ist in unseren Breitengraden meist nicht ganz so drastisch, da es zu einer langsamen Temperaturzunahme und mehr Helligkeit kommt. Hier ist hauptsächlich die Umstellung auf leichte, kühlende Speisen und mehr Rohkost zu nennen.

Übergang Sommer & Herbst

Auch diese Zeit kann für uns herausfordernd sein, denn nun wird das kraftvolle Vata wieder sehr aktiv, was uns schnell aus der Mitte werfen kann. Dies in Kombination mit weniger Licht, kühleren Temperaturen und viel Wind ist häufig für sensible Vata-Typen eine grosse Challenge.

Übergang Herbst & Winter

Dieser verläuft für die meisten von uns wiederum etwas sanfter und ähnlich wie bei dem Übergang von Frühling und Sommer kann dieser Prozess etwas schleichender ablaufen.

Merke

Vor allem der Übergang Winter zu Frühling und Sommer zu Herbst sind kritische Zeitpunkte im Ayurveda, die besonderer Aufmerksamkeit bedürfen.

Vertieftes Wissen/Studien

Zu diesem Thema gibt es vertieftes Wissen in Form von Studien auf deiner Kursplattform.



studie_nr_2.pdf



studie_nr_4.pdf



studie_nr_6.pdf



studie_nr_7.pdf



studie_nr_9.pdf



studie_nr_10.pdf



studie_nr_11.pdf



studie_nr_12.pdf

Wie läuft die akute Stressreaktion genau ab?

Um der potentiellen Gefahr so gut wie möglich begegnen zu können, ist die Stressreaktion eine komplexe Kettenreaktion von verschiedenen Stoffwechselfvorgängen, welche den ganzen Körper beeinflussen. **Eine Stressreaktion läuft immer phasenweise ab:**

Vorphase/Reizphase

In der ersten Phase, der Vorphase oder Reizphase, nimmt der Mensch einen gewissen Reiz wahr. Dieser kann innerlich, äusserlich oder eine Kombination beider Komponenten sein. Nun erfolgt eine Bewertung des Reizes. Die Bewertung basiert auf Grund unterschiedlicher Faktoren, beispielsweise Erfahrungen und Erinnerungen, Emotionen, aktuellem Gemütszustand, Tagesverfassung, Prägung, usw. Wird der Reiz als «Stress» kategorisiert, beginnt die Stressreaktion zu wirken.

Es ist wichtig zu verstehen, dass fast alle Reize erst einmal neutral sind und erst die individuelle Bewertung sie zu einem Stressauslöser macht. Was alle Sicherungen durchknallen lässt, lässt den anderen vielleicht völlig kalt. Ist die Stressreaktion einmal aktiviert, so läuft sie auch ab, egal wie gross oder klein der Auslöser sein mag.

Zur Veranschaulichung der Stressentstehung dient das ABC-Modell nach Christian Bremer

Was kann Stress auslösen?

- A:** das Leben, die Wirklichkeit, die Realität
- B:** das eigene Denken, die eigene Bewertung, welche durch die Realität ausgelöst werden
- C:** die Gefühle, welche durch unser Denken und die Bewertung ausgelöst werden

Diese drei Ebenen sind entscheidend für die Entstehung eines Stressors:

- ▶ Was nehme ich aus der Realität wie war
- ▶ und wie bewerte ich das?
- ▶ Was löst dies in mir aus?

Alarmphase

In der zweiten Phase, der Alarmphase, wird der gesamte Körper in Bereitschaft versetzt. Über verschiedene Stellen im Gehirn (z.B. Amygdala und Hypothalamus) und weitere Zwischenstellen wird letztendlich die Nebenniere aktiviert, welche für die Ausschüttung von Adrenalin und Kortisol sorgt. Diese aktivieren weitere Botenstoffe im Körper und sorgen für die unterschiedlichsten Reaktionen im Körper. Zucker wird ins Blut ausgeschüttet und stellt damit für den gesamten Körper wichtige Energie bereit. Das Adrenalin sorgt für eine Erhöhung des Blutdrucks und einen schnelleren Herzschlag. Die Pupillen weiten sich. Die grossen Muskeln werden besser durchblutet und im allgemeinen spannen sich die Muskeln mehr an. Die Verdauung wird gehemmt und die Genitalien werden weniger durchblutet.

Handlungsphase

Der menschliche Körper befindet sich nun vollständig in der Bereitschaft zu reagieren. Wie der Name dieser Phase schon sagt steht zu diesem Zeitpunkt eine Handlung an, welche dafür sorgt den vorhandenen Stressor zu eliminieren. In der Steinzeit besagte dies entweder den Kampf gegen ein wildes Tier aufzunehmen oder zu fliehen («fight or flight Reaktion»).

Doch die Handlungsphase wird in der heutigen Zeit durch unsere moderne Art von Stressoren (beispielsweise ständiger Zeitdruck bei der Arbeit) meist nicht mehr vollständig ausgeführt. Denn wer sagt schon wirklich seinem Chef die Meinung oder befreit sich von zu vielen Aufgaben?

Dieses Nicht-Reagieren ist problematisch, weil wir dadurch dauerhaft in der Phase der Alarmbereitschaft bleiben. Der Körper ist bereit, aber eine entsprechende Handlung, welche zum Abbau der Stresshormone führen würde, fehlt.

Entspannungsphase

Nach einer kurzfristigen Stresssituation mit entsprechender Reaktion (vollständig ausgeführter Handlungsphase) entspannen wir uns im Idealfall wieder und alle körperlichen Systeme kehren zu einem entspannten Zustand zurück. Dafür sorgt der Gegenspieler des Sympathikus, der Parasympathikus. Dieser Nerv wird als Entspannungsnerv bezeichnet und sorgt für die Erholungsphase.

Ganz häufig wird vergessen, dass die Erholungsphase ein wichtiger Bestandteil der Stressreaktion sein muss, um langfristig gesund und in Balance zu bleiben.

Fazit

Stress entsteht zum grössten Teil im Kopf!

AYURVEDISCHE SICHTWEISE AUF STRESS

Merke

Stress ist im Ayurveda nicht gleich Stress, sondern wird Doshabhängig gesehen.

Im Ayurveda wird Stress als eine schädliche Energie angesehen, welche die Doshas aus dem Gleichgewicht bringt. Diese Energie hat einen verbrauchenden Charakter und sorgt für den Abbau der Lebenskräfte. So können physische, mentale oder emotionale Energieblockaden entstehen. Ein Flow ist nicht mehr möglich und unsere Essenz (im Ayurveda Ojas genannt) kann empfindlich gestört werden.

Laut der ayurvedischen Lehre sollte daher immer ein gutes Gleichgewicht zwischen verbrauchender Energie und aufbauender bzw. regenerierender Energie bestehen um in der persönlichen Balance zu bleiben. Zusätzlich ist es wichtig stets eine Art «Energiepolster» zu haben, falls einmal phasenweise mehr Energie benötigt wird.

Ojas unsere reine Lebensenergie

Ojas wird im Ayurveda als eine feinstoffliche Substanz angesehen, welche das letztendliche Resultat der gesamten Energieumwandlung ist. Es ist quasi die feinste Essenz, welche aus der aufgenommenen Nahrung, der eingeatmeten Luft, unserem Prana und unseren subtilen Energieflüssen in Körper, Geist und Seele entsteht.

Ojas ist wichtig für einen qualitativ hochwertigen Aufbau der Dhatus (unsere Körpergewebe), stärkt das Immunsystem, hält unseren Organismus in Balance und verleiht uns Resistenz gegen äussere schädliche Einflüsse. Es schenkt uns unsere individuelle Ausstrahlung, innere Ruhe und beeinflusst unsere Lebensfreude. Zudem verleiht es Vitalität, Begeisterung und Optimismus. Die Ojas-Produktion kann durch viele Faktoren positiv wie negativ beeinflusst werden, z.B. Durch die Ernährung, unsere Gedanken, unsere Umwelteinflüsse, Gedanken und Emotionen. Wenn unsere Lebensenergie minimiert ist, sind wir anfälliger für Stress und Energieblockaden.

Ojas-Quellen

Im Ayurveda werden wichtige allgemeine Ojas-Quellen beschrieben, welche wir kontinuierlich benötigen um so in einem positiven Energiefluss zu bleiben und so Stress optimal vorzubeugen:

Ojas-Quellen	
Natürliches Sonnenlicht	<ul style="list-style-type: none"> ▸ Quelle des Lebens ▸ wichtig für das allgemeine Energielevel ▸ wichtig zur Produktion von Vitaminen und Hormonen
Frische & saubere Luft	<ul style="list-style-type: none"> ▸ wichtiger Prana-Spender
Ruhe (Schlaf & Meditation)	<ul style="list-style-type: none"> ▸ Schlafmangel und ein unregelmässiger Tag-Nacht-Rhythmus sorgt für Erschöpfung, Konzentrationsstörungen, Gereiztheit und körperlichen Beschwerden
Ernährung	<ul style="list-style-type: none"> ▸ individuell, saisonal, natürlich (dazu gibt es im nächsten Modul mehr)
Flüssigkeit	<ul style="list-style-type: none"> ▸ unser Körper besteht zu einem grossen Anteil aus Wasser, daher ist es wichtig, dass wir ihn regelmässig mit ausreichend reiner, sauberer Flüssigkeit in Form von hochwertigem Wasser versorgen
Zeit & Chronohygiene (natürlicher Tageszyklus)	<ul style="list-style-type: none"> ▸ es ist wichtig, dass wir sowohl im allgemeinen ayurvedischen Tages- und Jahresrhythmus leben sowie individuell auf unsere Bedürfnisse eingehen, z.B. regelmässig Pausen machen
Bewegung	<ul style="list-style-type: none"> ▸ regt den Stoffwechsel an, baut Stress und Verspannungen ab, hält den Körper fit und geschmeidig
Sanfte Entgiftung	<ul style="list-style-type: none"> ▸ sowohl körperlich als auch seelisch ▸ tägliche Morgenroutine mit Zungeschaben, Ölziehen und Co. ▸ Saisonal: Reinigungswoche ▸ Zeiten des sozialen Rückzuges um mental zur Ruhe zu kommen ▸ Pratyahara (Rückzug der Sinne)
Soziales Umfeld	<ul style="list-style-type: none"> ▸ Bin ich von Menschen umgeben, die mich unterstützen, lieben und wertschätzen?
Sinn (Lebenssinn, berufliche Zufriedenheit, etc.)	<ul style="list-style-type: none"> ▸ Wie glücklich bin ich täglich in meinem Leben? Verbringe ich den Grossteil meiner Zeit damit, was mir ehrlich Freude bereitet und mich erfüllt?



Audio

Hör dir hierzu unbedingt die Audiodatei auf deiner Kursplattform an!
modul_2_kapha.mp3

INFOSHEET KAPHA

INFOSHEET KAPHA		Weitere eigene Ideen & Inspirationen
Elemente	<ul style="list-style-type: none"> ▸ Erde ▸ Wasser 	
Eigenschaften Kapha allgemein	<ul style="list-style-type: none"> ▸ fest ▸ stabil ▸ stabilisierend ▸ schwer ▸ ölig ▸ zusammenhaltend ▸ kühl ▸ langsam 	
Kapha Vergleich mit Tieren	<ul style="list-style-type: none"> ▸ Elefant 	
Funktion im Körper	<ul style="list-style-type: none"> ▸ Stabilität ▸ Gewebe ▸ Befeuchtung ▸ Struktur ▸ nährendes Dosha ▸ Abwehrkraft/Immunität/Widerstand ▸ Zusammenhalt ▸ Kompaktheit 	
Typische Körpermerkmale	<ul style="list-style-type: none"> ▸ stabiler Körperbau ▸ gedrungen, kräftig ▸ lange Wimpern ▸ geschwungene Augenbrauen ▸ volle Lippen ▸ grosse, strahlende Augen ▸ weisse, grosse Zähne ▸ Bewegungsmuster: langsam, überlegt, fliegend ▸ Haut: reine, ggf. ölige Haut ▸ Appetit: regelmässig, gross ▸ Stuhl: viel, gut geformt, weich ▸ Schlaf: tief, fest, erholsam ▸ Immunsystem: stark 	
Bevorzugte Sinnesorgane	<ul style="list-style-type: none"> ▸ Nase ▸ Zunge 	
Wenn Kapha körperlich zu viel ist (unabhängig vom Typ)	<ul style="list-style-type: none"> ▸ Übergewicht, Fettleibigkeit ▸ Wassereinlagerungen, Ödeme ▸ Verschleimungen (v.a. Lunge und Nasennebenhöhlen) ▸ schwerer und voluminöser Stuhlgang ▸ geschwollene Haut & Schleimhaut ▸ Schwerfälligkeit ▸ Depression ▸ langsamer Stoffwechsel ▸ kühle Gliedmassen/Kältegefühl ▸ Steinleiden (z.B. Gallen- oder Nierensteine) ▸ Diabetes mellitus ▸ chronische Müdigkeit 	
Funktion im Geist	<ul style="list-style-type: none"> ▸ Langzeitgedächtnis ▸ Durchhaltevermögen ▸ Geduld ▸ Planungsvermögen ▸ Umsorgend 	
Wenn Kapha geistig zu viel ist (unabhängig vom Typ)	<ul style="list-style-type: none"> ▸ Anhaftung ▸ Schwerfälligkeit ▸ Lethargie ▸ Verhaftung 	
Charaktereigenschaften und Verhalten	<ul style="list-style-type: none"> ▸ tolerant ▸ grosses Mitgefühl & soziale Empathie ▸ liebenswürdig ▸ stetiger Geist ▸ liebt Entspannung ▸ liebt alles, was mit Konstanz, Routinen & Ritualen zu tun hat ▸ spricht überlegt, kann gut zuhören ▸ schlechtes Kurzzeitgedächtnis, gutes Langzeitgedächtnis ▸ guter Redner und Kommunikator 	

Audio

Hör dir hierzu unbedingt die Audiodatei auf deiner Kursplattform an!



modul_2_selbstreflexion.mp3

**Gut sein heisst,
mit sich selber
im Einklang sein.**

Oscar Wilde

INDIVIDUELLER TAGESVERLAUF

Fragen zur Selbstreflexion

In diesem Monat geht es unter anderem um die ayurvedische Tagesrhythmik und du hast im Theorieil den «perfekten» Ayurveda Tag kennengelernt. Nun geht es aber nicht darum diesen stoisch umzusetzen und möglichst akribisch danach zu leben ohne auf die eigenen Gegebenheiten, Bedürfnisse und Voraussetzungen zu achten. Vielmehr ist dies, wie so vieles im Ayurveda, als eine undogmatische Empfehlung zu sehen, welche individuell angepasst und interpretiert werden sollte.

Genau dieser Aspekt ist auch für diese Selbstreflexion wichtig. Nimm dir ein paar Tage Zeit und beobachte einmal wie sich dein Alltag gestaltet. Du kannst dies natürlich auch durch kleine Notizen schriftlich festhalten.

In einem weiteren Schritt möchte ich dich bitten die genannten Fragen für dich selbst zu beantworten und anschliessend ins Handeln zu kommen (siehe Frage 3).

Es müssen gar keine grossen Aktionen oder Veränderungen sein. Vielmehr gilt es (kleine) Routinen oder Anpassungen, die dich mehr in den Einklang mit dir selbst bringen und so mehr Bewusstsein für das tägliche Leben bringen.

1. Inwiefern ist der ayurvedische Tagesverlauf schon in deinen Alltag integriert?

Hinweis: Du kannst den folgenden Notiz-Bereich direkt am Computer zum Schreiben nutzen (einfach draufklicken)
Bitte vergiss nicht das PDF danach zu speichern!

METHODEN DES GANZHEITLICHEN STRESSMANAGEMENTS

Audio

Hör dir hierzu unbedingt die Audiodatei auf deiner Kursplattform an!



modul_2_coaching.mp3

Tipp

Stress kann auf vielen unterschiedlichen Ebenen ausgelöst werden und muss daher unbedingt ganzheitlich betrachtet werden!

Ganzheitliches Stressmanagement verschiedene Tools

Um Stress individuell identifizieren und damit umgehen zu können, gibt es eine Vielzahl an verschiedenen Tools. Im folgenden möchte ich dir einige der effektivsten Methoden vorstellen, welche in der ganzheitlichen Psychologie, der ayurvedischen Philosophie, der Naturheilkunde oder dem Life Coaching verwendet werden.

Identifikation von Stress

Der erste Schritt im allgemeinen Stressmanagement zielt auf das Bewusstsein der gegenwärtigen Stressoren ab. Mit folgenden Reflexionsfragen kann man eine gute Orientierung schaffen:

- ▶ **Was macht mir Stress (Situationen)?**
- ▶ **Warum bereitet mir das Stress (Auslöser)?**
- ▶ **Wie reagiere ich auf diesen Stress (Reaktion)?**
- ▶ **Womit/wodurch kann ich am effektivsten auf diese Stress-Situation eingehen?**
 - Kurzfristig (in der Situation)
 - Langfristig (zur allgemeinen Vermeidung bzw. Veränderung der Situation)

Ganzheitlicher Stressfragebogen

Wie du in diesem Modul schon erfahren hast, kann Stress auf vielen unterschiedlichen Ebenen ausgelöst werden und muss daher unbedingt ganzheitlich betrachtet werden.

In den folgenden Fragebogen fließen die Grundzüge der ayurvedischen Psychologie mit ein. Diese vier Schritte sind wichtig und werden auf den folgenden Seiten noch genauer erklärt:

Bestandsaufnahme machen – was macht Stress?

- ▶ Intuitives vorgehen: Was kommt mir als erstes in den Sinn?
- ▶ Gefühlsebene: Wie fühlt sich der Stress ganz genau an?
- ▶ Alle verschiedenen Lebensbereiche ansehen
- ▶ Wahrnehmen und beobachten statt urteilen

In die Aktion kommen

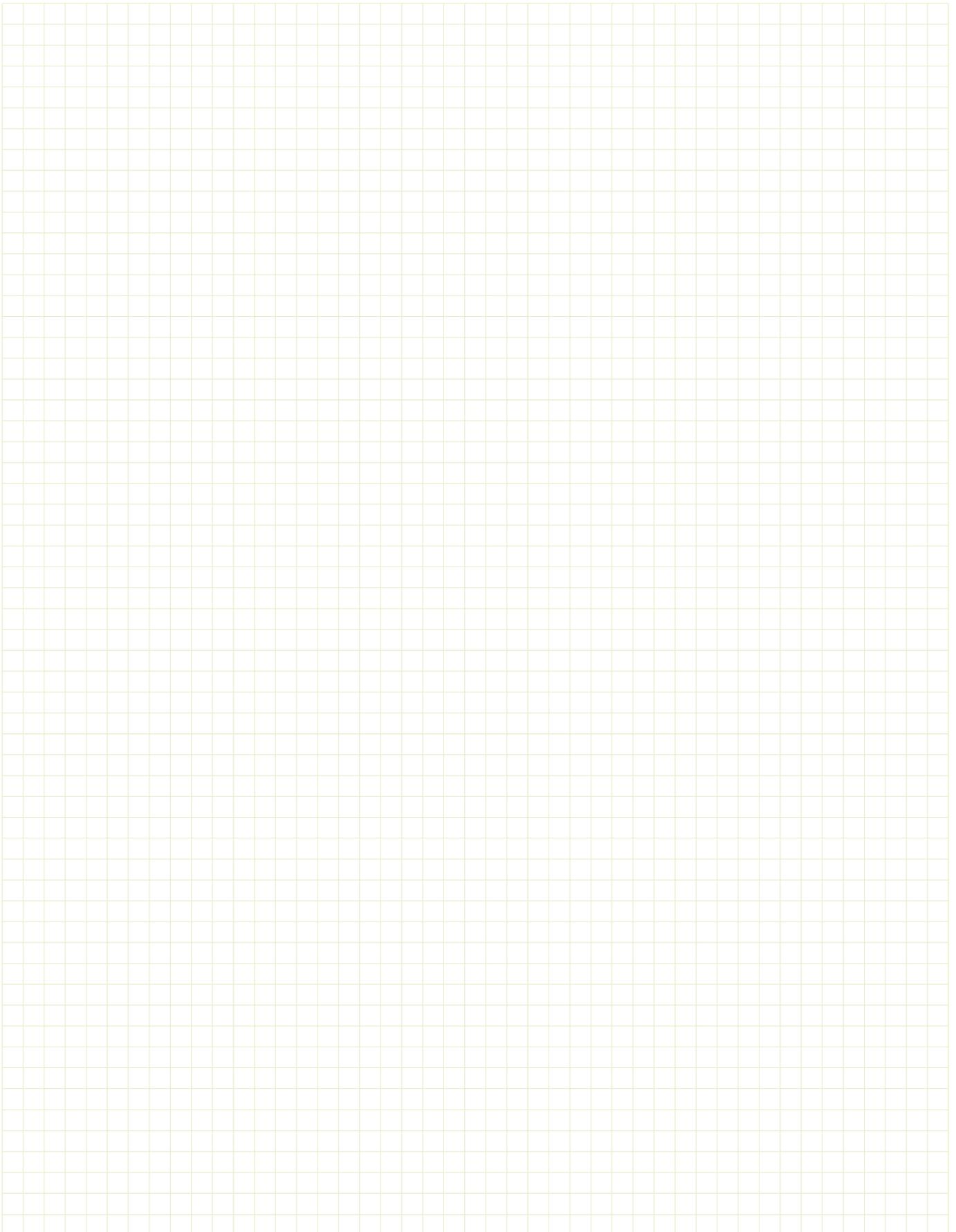
- ▶ Wie kann ich diese Stressmuster angehen?
- ▶ Gefühlsebene: Wie möchte ich mich eigentlich fühlen?

Konkretes Umsetzen

- ▶ Klare und realistische Ziele formulieren
- ▶ Konkrete Schritte zur Umsetzung planen
- ▶ Gefühlsebene berücksichtigen: Was benötige ich um diesen Zustand zu erreichen?
- ▶ Brief an das zukünftige ICH

Regelmässige Reflexion

- ▶ Wo stehe ich aktuell?
- ▶ Was habe ich schon ändern können?
- ▶ Wie fühle ich mich?
- ▶ Was kann ich jetzt situativ anpassen um auf den richtigen Weg zu bleiben?



Hinweis: Du kannst den folgenden Notiz-Bereich direkt am Computer zum Schreiben nutzen (einfach draufklicken)
Bitte vergiss nicht das PDF danach zu speichern!