Copyright - Hinweis: Die Texte sind urheberrechtlich geschützt! © www.mensch-individuell.de - Deva Dagmar Keßlau - MENSCH individuell

Was entspannt mich?

Haben Sie sich schon mal bewußt die Frage gestellt, was Sie entspannt?
Und wenn ja ... Haben Sie eine Antwort gefunden?
Und noch wichtiger:
Haben Sie Ihre Antwort umgesetzt?
Aus meiner Praxiserfahrung gibt es hier verschiedene Szenarien, die jedoch weder Anspruch auf Vollständigkeit haben und zudem allgemein gehalten sind:
Manche Menschen:

- ## wissen nicht (mehr), was sie entspannt.

  Sie können die obige Frage ("Was entspannt mich?") nicht (mehr) beantworten.
  Manchmal höre ich auch ein: "Nix".

- ## wußten mal, was sie entspannt - das ist jedoch nur noch eine Erinnerung.

  Sie können die obige Frage zwar beantworten - für die Vergangenheit - es gibt jedoch keinen Bezug (mehr) zur Gegenwart. Das betrifft z.B. Eltern, deren Leben sich mit Kindern komplett verändert, Menschen, die einen Schicksalsschlag verarbeiten müssen oder auch Menschen, die in der "Stressfalle" sitzen.

- ## wissen zwar, was sie entspannt - also theoretisch - jedoch verhindern starke Gefühle und | oder starke "innere Antreiber", dass sie ihrem Wissen auch folgen.

  Das kann Menschen betreffen, die (exemplarisch mal drei Beispiele):

  - Entspannung mit "Faul sein" oder auch "faulem Nichtstun" negativ verknüpft haben.
  - immer etwas finden, was sie vor der Entspannung, die dann üblicherweise nicht stattfindet, noch erledigen, bearbeiten, tun müssen.
  - sich viele Gedanken darum machen, wie sie auf andere wirken und was andere von ihnen denken oder halten.

- ## wissen, was sie entspannt - so grundsätzlich - folgen ihrem Wissen jedoch nicht kontinuierlich und | oder Entspannung wird auf das Wochenende oder auf den nächsten Urlaub verschoben.

- **wissen, was sie entspannt und bauen diese Entspannungsmethode in den Alltag | jeden Tag ein.**

Wo sehen Sie sich aktuell?
Fehlt etwas, was Sie erfahren haben, erleben?
Schreiben Sie mir bitte - ich ergänze diese exemplarische Übersicht sehr gerne.
Bei der Einschätzung, wo Sie sich aktuell sehen, ist eines meines Erachtens nicht hilfreich:

Sich dafür zu schelten, wenn Sie mit Ihrer Einschätzung bei den oberen Punkten hängenbleiben.

"Eigenschelte" höre ich tatsächlich recht häufig in meiner Praxis.
Diese tut jedoch nichts für uns, ist nicht hilfreich, sie verändert nichts - im Gegenteil, sie macht uns meistens klein und sorgt zudem für miese Gefühle.
"Eigenschelte" hat nach meinen Erfahrungen oft etwas mit der Vergangenheit, mit schlechten oder auch mit gar keinen Erfahrungen zu tun.

Wir können unsere Vergangenheit jedoch nicht ändern.

Wir können aus der Vergangenheit jedoch lernen, Rückschlüsse ziehen, überlegen, was wir zukünftig weiter mit uns nehmen wollen, was wir zurücklassen wollen oder auch zurücklassen müssen.
Mit dem Finger auf andere zu zeigen ist - das mag Sie jetzt vielleicht zunächst etwas verdrießen - auch nicht sehr hilfreich.
Was andere tun oder nicht tun, entzieht sich nämlich üblicherweise unserer Kontrolle.
Wenn ich also darauf "warte", dass eine andere Person den ersten Schritt macht, für mich Erleichterungen erschafft, oder sich eine Person erstmal selbst ändern muss, damit es mir besser geht, dann ... passiert in der Regel nichts.

"Erkenntnis ist der erste Schritt auf dem Weg der Veränderung."

Ich weiß leider nicht, wer das gesagt hat, kann keine Quelle benennen - ich finde diesen Satz jedoch sehr passend.

Entspannung, die Ihnen wirklich gut tut, halte ich zudem für unerlässlich. Täglich.

Warum hier die Betonung auf "wirklich gut tut" und auf "täglich"?
"Wirklich gut tut":
Erlebte, gelebte, erfahrene Entspannung ist - wie das gesamte Leben - individuell.

Eine Entspannung, die wirklich zu Ihnen passt, kann zeitlich kurz sein. Das ist dann wie eine Praline, die Ihnen den ganzen Tag versüßt. Eine Entspannung, die wirklich zu Ihnen passt, kann zeitlich länger | lang sein. Nach - zum Beispiel - einem Spaziergang sind alle Gedanken an den Alltag wie weggeblasen.
"Täglich":
Ich bin fest davon überzeugt, dass wir regelmäßige - idealerweise tägliche - Entspannung nicht verschieben sollten.

Unser Körper leistet und leistet und zwar 24/7 (24 Stunden an sieben Tagen in der Woche) - und wir meinen, wir könnten Entspannung auf später, auf morgen, auf den nächsten Urlaub verschieben? Das ist meiner Meinung nach ein Trugschluß. Sicherlich kann ein Urlaub entspannen. Klar! Er löst jedoch das grundsätzliche Problem von Entspannungslosigkeit nicht, sofern dieses Teil Ihres Alltages geworden ist.

Der Urlaub ist vorbei und nach zwei Tagen daheim würden

Sie am liebsten schon wieder los?

Kennen Sie das?

Ich möchte Sie heute ermutigen, auf die innere und äußere Suche zu gehen und für sich eine Antwort auf die Frage:

"Was entspannt mich?"

zu finden.

Von Ihrer Antwort nehmen Sie sich EINE Veränderung vor, die Sie ab sofort in Ihrem Alltag umsetzen.

Nicht viele Veränderungen planen - das schaffen wir meistens eh nicht und das kann uns dann im Ergebnis frustrieren. EINE Veränderung, die Sie kontinuierlich umsetzen, reicht und ist ein exzellent guter Start.
Und erst wenn sich diese eine Veränderung als fester Bestandteil in Ihr Leben eingefunden hat, dann nehmen Sie sich die nächste Veränderung vor. Auch hier wieder nur eine.

Realistische Veränderungsmöglichkeiten finden und Stück für Stück umsetzen.

Infos Stress

Sie haben Fragen zum Thema Stress?

Reden wir doch darüber im unverbindlichen, telefonischen,

kostenfreien Kennenlerngespräch.

Online-Buchung Kennenlerngespräch

"Liebe ist die Antwort"

Deva Dagmar Keßlau | Dortmund
Heilpraktikerin | Mediale Mentorin
mensch-individuell.de
Impressum
Datenschutzerklärung
Wichtiger Hinweis:
Alle meine Blogartikel dienen der Information, der Aufklärung, der Wissensvermittlung. Sie sind nicht geeignet um Selbstbehandlungen oder Selbstdiagnosen durchzuführen oder Behandlungen oder Diagnosen bei anderen Menschen vorzunehmen. Meine Blogbeiträge ersetzen auch nicht eine ärztliche, heilpraktische oder anderweitige therapeutische Beratung, Begleitung oder Behandlung.