

# TRINITY

**Katharina Ceming, Christa Spannbauer**

**Der spirituelle Notfallkoffer**

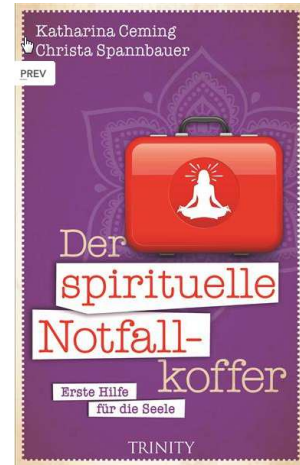
**Erste Hilfe für die Seele**

168 Seiten, Klappenbroschur

ISBN 978-3-95550-097-9

14,99 € (D) / 15,50 € (A) / 21,90 sFr (UVP)

**Erscheinungstermin: April 2015**



## **Wirksame Soforthilfe bei Angst, Anspannung und Alltagsstress 54 praxisnahe Rezepte zur effektiven Krisenbewältigung**

Oft kämpfen wir uns durch den Alltag, setzen uns selbst unter Druck und fühlen uns ausgebrannt, einsam oder entscheidungsunfähig. Ab jetzt ist Schluss damit. **Der spirituelle Notfallkoffer** enthält 54 effektive Sofortrezepte, die gezielt gegen Anspannung, Antriebslosigkeit und schlechte Laune wirken.

Angefüllt mit mutmachenden Texten, wirksamen Achtsamkeitsübungen und Meditationen ist der Koffer der ideale Begleiter für die bewusste Auszeit im Alltag, für mehr Zuversicht und Stabilität. Mit seinen kleinen Ritualen, Visualisierungen, Meditationen und Körperübungen verankert man positive Gefühle im Körpergedächtnis, entwickelt innere Klarheit und Balance, sagt beunruhigenden Gedanken Lebewohl und gibt dem Leben neuen Schwung. Sämtliche Erste-Hilfe-Maßnahmen sind so konzipiert, dass sie leicht und ohne größeres Vorwissen gelingen.

**Der Spirituelle Notfallkoffer ist der ideale Begleiter, angefüllt mit all dem, was wir täglich für unsere Lebensreise brauchen: Zuversicht, Mut, Vertrauen, Lebensfreude, Mitgefühl, Gelassenheit und Weisheit.**



**Prof. Dr. Dr. Katharina Ceming** ist Professorin an der Universität Augsburg sowie freiberufliche Seminarleiterin und Publizistin. Sie beschäftigt sich seit vielen Jahren neben den religiösen, philosophischen, kulturellen und sozialen Aspekten der Weltreligionen besonders mit Mystik und Spiritualität.  
<http://www.quelle-des-gutenlebens.de/html/seminare.htm>

© Stefanie von Hoesslin



**Christa Spannbauer** lebt als Autorin, Journalistin und Filmemacherin in Berlin. In ihren Veröffentlichungen und Vorträgen widmet sie sich vorwiegend den Weisheitswegen aus Ost und West und zeigt deren Alltagstauglichkeit für den modernen Menschen auf. [www.christa-spannbauer.de](http://www.christa-spannbauer.de)

© Thomas Fröhlich

### **Notfallhilfe bei u.a.**

**Angepasstheit  
Ängstlichkeit  
Antriebslosigkeit  
blockierte Kreativität  
Chaos & Unordnung  
Eifersucht  
Einsamkeit  
Entscheidungs-  
unfähigkeit  
Existenzangst  
Freudlosigkeit  
Groll  
innere Leere  
Kritiksucht  
mangelnde Selbstliebe  
Misstrauen  
Neid  
Nicht Nein sagen  
können  
Perfektionismus  
schlechte Laune  
Sorgenkarussell  
Stagnation  
Stress  
Ungeduld  
Unzufriedenheit  
Versagensangst  
Zerstreuung  
Zorn**

## STRESS

### Oasen der inneren Ruhe schaffen

Fühlen Sie sich gerade gestresst, während Sie diese Zeilen lesen? Dann willkommen im Club! Immer mehr Menschen in den Industrienationen leiden heute unter einer dauerhaft hohen Belastung durch Beruf und Familie oder unter der schwierigen Vereinbarkeit beider Lebensbereiche. Aber nicht jede hohe Arbeitsbelastung muss gleich Stress sein. Wer etwas mit viel Freude macht, kann auch über längere Zeit eine große Beanspruchung aushalten, weil die Tätigkeit selbst nicht als kräftezehrend empfunden wird. In diesem Kontext spricht man von Eustress – positivem Stress. Daraus wird jedoch schädlicher Stress, wenn Motivation und Freude für die Tätigkeit verloren gegangen sind und es nicht mehr gelingt, abzuschalten.

Dass wir auf Stress körperlich reagieren, ist zunächst eine äußerst wichtige Schutzfunktion für unser System. Evolutionsbiologisch war diese Reaktion überlebenswichtig. Wenn unsere Vorfahren in Gefahrensituationen gerieten, versetzte das Stressverarbeitungsprogramm den Körper in eine Art Alarmbereitschaft. Stresshormone wurden vermehrt erzeugt, die das System in hoher Anspannung hielten, um mit der Gefahr besser fertigzuwerden. Das Problem liegt nur darin, dass das System ermüdet, wenn der Zustand der hohen Anspannung zu lange andauert. War unseren Vorfahren die Flucht geglückt, konnten die Hormone wieder heruntergefahren werden und der Körper in den Normalzustand zurückkehren. Das ist in der heutigen Zeit wesentlich schwieriger und so stellt sich nach einer Weile Erschöpfung ein. Heute wissen wir, dass ein dauerhaft hoher Anteil von sogenannten Stresshormonen zu seelischen und körperlichen Schäden führen kann.

100

Wichtig ist es, sich über die Herkunft des Stresses bewusst zu werden. Es gibt Stress, der durch äußere Verhältnisse bedingt ist, und Stress, der mit unseren Konzepten und Überzeugungen zu tun hat. Bei der ersten Form haben wir in der Regel relativ wenige Möglichkeiten, ihn zu reduzieren. Wenn kranke Familienmitglieder unsere Hilfe brauchen, können wir an der Situation an sich kaum etwas verändern. Hier kann man nur nach Strategien suchen, mit der Belastung so umzugehen, dass sie einen nicht selbst überfordert und krank macht. Schaffen Sie sich in diesem Fall Stressoasen, in die Sie sich immer wieder für einige Zeit zurückziehen können – und wenn es nur für ein paar Minuten ist. Die Wahl der Mittel zur Stressreduzierung ist sehr individuell.erspüren Sie, was Ihnen guttut. Manchen Menschen hilft es, sich zu bewegen, andere brauchen ein paar Minuten völlige Ruhe, wiederum andere arbeiten mit Entspannungstechniken.

Anders sieht es mit der zweiten Form von Stress aus, die durch eigene oder übernommene Konzepte ausgelöst wird. Darauf können wir direkt zugreifen, da sie mit unseren Überzeugungen und Werten aufs Engste verbunden sind. Deshalb hilft es, die eigenen Gedankenmuster genau zu betrachten. Als Buddha einmal gefragt wurde, was die Grundlage schlechter Taten sei, verwies er auf die Gedanken, denn alles Handeln ist die Frucht eines Gedankens. Gedanken bestimmen unsere Sicht der Wirklichkeit und unseren Zugang zu ihr, und sie hinterlassen ganz konkrete Spuren in unserem Dasein.

Was bedeutet dies nun im Kontext von Stress? Zunächst lohnt es sich einmal herauszufinden, ob der Stress, den wir beklagen, auch wirklich unser eigener ist. Wir neigen nämlich oftmals dazu, uns anderen Meinungen und Empfindungen anzuschließen, zum Beispiel, wenn wir die Kollegen um uns herum oft genug jammern hörten. Wie gesagt, nicht jede hohe Ar-

101

nicht sofort festzulegen. Wenn Sie etwas Distanz gewonnen haben, fällt es Ihnen vermutlich leichter, eine für Sie passende Entscheidung zu treffen.

**Buchtip:** Manuel J. Smith. *Sage Nein ohne Skrupel*. MVG, München 2002



#### Körperübung: Rudra Mudra

Mudras können Sie jederzeit und an jedem Ort anwenden. Diese Fingerstellungen aus dem Yoga haben eine starke energetische Wirkung. Deshalb werden sie mitunter auch scherzhaft »Fingerkraftwerke« genannt. Das Rudra Mudra hilft Ihnen bei der Zentrierung in Ihrer Körpermitte, gibt Ihnen Kraft und unterstützt Sie darin, Ihre Grenzen zu wahren.

- Legen Sie hierfür die Spitzen des Daumens, des Zeigefingers und des Ringfingers beider Hände aneinander, sodass ein leichter Druck entsteht. Die übrigen beiden Finger sind locker gestreckt.



114

- Führen Sie diese Fingerhaltung immer dann für einige Minuten aus, wenn Sie Stärkung brauchen.
- Stellen Sie sich dabei vor, wie Sie in sich ruhen und Kraft aus Ihrer Mitte ziehen.



#### Visualisierungsübung: Nein-sagen-Lernen

Um sich für eine notwendige Nein-Sage-Aktion zu wappnen, empfiehlt es sich, die Situation vorher zu visualisieren. Visualisierungstechniken sind äußerst hilfreich, um sich auf etwas vorzubereiten.

Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit und suchen Sie sich einen ruhigen Ort, an dem Sie nicht gestört werden. Sammeln Sie sich innerlich und lassen Sie das Bild mit der betreffenden Situation vor Ihrem inneren Auge aufsteigen. Versuchen Sie sich alles so konkret wie möglich vorzustellen.

Achten Sie darauf, was die Vorstellung in Ihnen auslöst. Spüren Sie Angst? Zieht sich Ihr Magen zusammen? Werden Ihre Hände feucht? Nehmen Sie diese Gefühle bewusst wahr.

Und jetzt stehen Sie auf und stellen sich so hin, dass Sie einen guten und festen Stand haben. Nehmen Sie eine aufrechte Haltung ein, straffen Sie Ihre Schultern und sagen Sie höflich, doch bestimmt zu Ihrem imaginären Gegenüber: »Nein«. Sie können das innerlich oder laut tun – probieren Sie aus, was für Sie stimmiger ist. Zusätzlich können Sie eine knapp gehaltene Begründung Ihrer Ablehnung vortragen. »Nein, ich kann diese Aufgabe nicht übernehmen, weil ich selbst viel zu tun habe«.

Dieses geistige Bild prägen Sie sich nun ein und rufen es immer wieder ins Bewusstsein, bis es so weit ist und Sie sich der realen Situation stellen müssen.

115