Cyberpublishing E-Verlag

Majda Moser - Bioenergetikerin: Majda Moser Methode
http://www.facebook.com/bioenergetik.at

Mit Power durch das Weihnachtsfest

Was glauben Sie sind die Gründe, die uns müde und energielos machen? Aus Zeitmangel und Stress ist keine Zeit da, um zu kommunizieren und aufeinander einzugehen. Die Menschen ziehen sich zurück und rutschen in die Einsamkeit. Einsamkeit kommt von innen und gehört auch dort aufgelöst. Sie ist keine Strafe, sondern ein Zeitpunkt wo man sich selbst begegnet, wo man mit eigenen Gefühlen in Kontakt kommt. Viele Menschen machen Erfahrungen mit Einsamkeit, es stellt sich nur die Frage über welche Schiene Einsamkeit erlebt wird und wie man damit umgeht. Meine Erfahrung in der Praxis zeigt mir, dass hier schlichtweg ein Informationsdefizit besteht.

Die Sehnsucht nach Beachtung, Anerkennung, angenommen zu werden und geliebt zu sein, richtet sich immer nach Außen. Lebensfreude, Selbstachtung, Selbstschätzung und innere Freiheit wollen aber in uns selbst entdeckt werden. Diese Emotionen eröffnen uns neue Blickwinkel, Sichtweisen und Möglichkeiten für ein selbst gewähltes und selbst bestimmtes Leben. Wichtig ist es, neue Strategien und Verhaltensmuster zu entwickeln, um aus dem Schatten der Einsamkeit herauszutreten - Ihre verschütteten Qualitäten, Fähigkeiten und Ressourcen und vor allem positive Gedanken zu entdecken und in ihrem Selbstwertgefühl wahrzunehmen.

Wie jede Symptomatik hat auch Einsamkeit eine Geschichte (Kindheit, Umgang mit Bezugspersonen, Erfahrungen zu Weihnachten). Aufgrund der Geschichte entwickeln wir gewisse Verhaltensmuster, welche auch notwendig und hilfreich sind, um diversen Beeinträchtigungen standhalten zu können. Zum Beispiel, wenn sie schon als Kind Streit und Unzufriedenheit zu Weihnachten erlebt haben, ist es schon in jeder Zelle des Körpers abgespeichert und man erinnert sich jedes Jahr aufs Neue: Weihnachten bedeutet Konflikt und löst Angst aus. Wichtig ist, dass Sie ihr Verhalten genau überprüfen. Machen Sie eine Checkliste, welche Punkte aus ihrer Sicht die Auslöser für Konflikte oder Einsamkeit zu Weihnachten sind. Sind es nur alte Erfahrungen oder zu große Erwartungen?

Als Konflikt bezeichnen wir das Aufeinandertreffen verschiedener Ziele zur gleichen Zeit. Konflikte bedeuten Stress, was wiederum vermehrte Energiebereitstellung bedeutet, wodurch unsere Denkvorgänge beeinträchtigt, Schaltstellen im Gehirn blockiert und die Kreativität eingeschränkt sind. Die Fähigkeit zu Konflikten anstatt dem Konflikt aus dem Weg zu gehen, ist ein bedeutender Aspekt von persönlicher Reife. Besonders zu Weihnachten kommt es vermehrt zu Konflikten weil wir glauben, dass ausschließlich Liebe und Frieden herrschen muss, dabei werden alte Verletzungen, alte Aggressionen und Ängste verdrängt. Der vorweihnachtliche Stress trägt das Seinige dazu bei. Wir nehmen uns zu wenig Zeit, um uns gut vorzubereiten und die verdrängten Ängste, Aggressionen bewusst zu machen. Dieses Sich-Bewusstmachen ist bereits ein Teil der Weihnachtsvorbereitung. Ich muss mir die Ursachen bewusst machen und genau überlegen, wie war das bis jetzt und was war der Auslöser für Konflikte. War es Eifersucht oder Enttäuschung und wie kann ich etwas ändern?

Um den Weihnachtsstress nicht an sich heranzulassen, empfehle ich rechtzeitig gute Gespräche zu suchen und Atemübungen zu machen. Stellen Sie sich vor wie Sie heuer Weihnachten verbringen möchten und gestalten Sie Ihren Wunsch zuerst vor sich selbst. Wenn es Angst um Konflikte gibt, dann stellen Sie die Personen, die Ihnen Angst bereiten in das Licht. Machen Sie sich klar, dass Sie Ihre Wünsche aussprechen müssen, um gehört zu werden. Eigene Gefühle beim Namen nennen. Treffen Sie Ihre Entscheidungen klar und sprechen Sie es klar aus. Bringen Sie den Mut auf, Nein zu sagen und erkennen Sie, dass Sie nicht grenzenlos belastbar sind. Sprechen Sie das klar und verständlich aus. Immer wenn Sie ihre Gefühle kennen und aussprechen, können Sie ihre Beziehungen attraktiver gestalten.

Friedvolles Fest wünscht Ihnen Ihre Majda Moser!