

Stressfrei mit Herz und Verstand

Dr. Wolf BARTH

19-2020



Das Stress-Zitat

***Narren hasten,
Kluge warten,
Weise gehen in den Garten.***

(Rabindranath Tagore)



Wenn sich Dein **Kopf und Bauch** nicht einigen können, dann dominiert meist der Bauch mit seinem Gefühl und bestimmt Dein Leben.

Oft werden dann unangemessene Entscheidungen gefällt und unpassendes Verhalten gezeigt.

Oft bringt das dann Folgen und Konsequenzen im Leben, die man eigentlich nicht haben wollte (und brauchte).

Das bringt **Stress** ins Leben.

Eine **universelle Wahrheit** besteht in diesem Muster:

Wenn Du Dich zwischen Logik (Verstand) und Emotionen (Gefühlen) entscheidest, dann gewinnen immer die Emotionen!

Wir führen jeden Tag einen inneren Kampf.

Und zwar, wenn unser Kopf (Logik) und unser Herz (Emotionen) sich nicht einigen können.

Der Verstand reagiert auf äußere und innere Wahrnehmungen mit seinen Bewertungen und bestimmt damit die Gefühlsreaktionen, die das Verhalten steuern.

Wiederholt ähnliches Denken führt zu Glauben (Ausprägung von Glaubensmustern), die im Unbewußten gespeichert und von dort spontan aktiviert werden.

Die Gefühls-Reaktionen sind im Bauch ("Bauch-Hirn") als gesammelte Erlebnisse (auch viele negative Traumata) unbewußt gespeichert.

Beispiele;

„Ich weiß, daß ich besser vorsorgen und sparen sollte, aber mein Gefühl drängt mich dahin, daß ich dieses Produkt jetzt unbedingt haben muß.“

„Ich weiß, dass ich mit diesem Mann nicht zusammen sein sollte, aber etwas drängt mich dazu, daß ich ständig an ihn denken muß.“



Kontrolle Deiner Gedanken und Gefühle!

Der Verstand bringt mit seinen Bewertungen (negativ/positiv) Gefühle hervor.

- **Verstand (im Kopf):** *Ich habe Angst!*

- **Emotion (im Bauch):** *Entspanne Dich!*

- Verstand: *Ich bin völlig verloren!*

- Emotion: *Bleib ruhig!*

- Verstand: *Aber, Du warst doch selbst noch nie dort*

- Emotion: *Ich nehme keine Bedrohung wahr, aber wenn Du meinst, dann reagiere ich mit*

- Herzrasen, Herzstolpern oder starkes Herzklopfen
- Fröstel-Attacken oder Hitzewallungen.
- feuchten Händen oder Schweißausbrüchen am ganzen Körper
- trockenem Mund und Schluckbeschwerden
- Beklemmungsgefühl, beispielsweise im Hals oder im Brustraum
- Verdauungsbeschwerden wie Durchfall, Übelkeit oder Stress-Erbrechen
- Depressionen
- Schlafstörungen
- innerer Unruhe, das Gefühl von Einengung oder Gehetztsein
- Atemprobleme, beispielsweise Kurzatmigkeit, Hyperventilation
- dem Gefühl, ein Herzinfarkt drohe

- **Weisheit (im Herz in Verbindung mit Deiner Seele):** *Wenn Ihr zwei mal endlich die Klappe halten würdet, könnte ich Euch den (Aus-)Weg zeigen!*

Über unser **Herz** bekommen wir Verbindung zu (unseren) höheren seelischen Qualitäten (Spiritualität), die uns angemessener und damit besser (= stressfreier) durch das Leben führen als unser Verstand (Rationalität, Logik) und unser Bauch (Emotion).

Es ist ein friedliches und erquickliches sowie stressfreies Leben, die Streiterei zwischen Bauch (Emotion) und Kopf (Verstand) abgeschlossen zu haben und im Herzen zu ruhen - **verbunden mit der Weisheit der Seele!**

Es ist *nicht* entscheidend, **was** geschieht (im Inneren oder außerhalb von Dir) .

Entscheidend ist,
wie Du darauf schaust (es **wahr** nimmst),
wie Du darüber denkst (es be-wertest: neutral, positiv oder negativ)
wie Du demzufolge fühlst (angstvoll oder freudevoll oder neutral-ruhig) und
wie Du damit umgehst.

Der Sinn des Seins ist die Meisterschaft der angewandten Geisteskraft.



Kontrolle Deiner Gefühle

[Ein Weg, Deine Emotionen zu kontrollieren](#) und die Oberhand in Deinem Leben zu behalten, damit Du die richtigen Entscheidungen für Dich triffst, wird Dir in diesem [5-minütigen Video](#) dargestellt.

[Gefühlskontrolle durch EMOTIONALE INTELLIGENZ](#)

[EMOTIONALE INTELLIGENZ](#) - Emotionen kontrollieren & verstehen: Wie Sie mit Hilfe von Empathie Menschen lesen, Gefühle beeinflussen und Stress bewältigen. Mehr Erfolg und Glück durch Selbstmanagement

[Emotionale Intelligenz](#): Wie wir mit der Hilfe von Achtsamkeit und Emotionsregulation unsere Gefühle & Emotionen steuern, Empathie lernen und unsere Sozialkompetenz fördern



Kontrolle und Nutzung der Gedanken

[Mental Training: Verbesserung des Lebens mit der Kraft der Gedanken](#)

Unsere Gedanken erschaffen Realitäten
Der ganze Weg: Die 13 Schritte des Manifestierens

[Ich muss nicht alles glauben, was ich denke](#) –
Das Grübeln beenden, gelassener leben



Eine stressfreie Zeit wünscht

Wolf

Impressum:

Dr. Wolf Barth

Tel: 00352-26914392

eMail: info@stress.ws

Webseiten:

- [Stress](#)
- [Gesundheit](#)
- [Lebens-Kompetenz](#)
- [Kurse zur Lebenskompetenz](#)
- [Bewußtes Leben für Erwachen und Aufstieg](#)