Stressfrei mit Herz und Verstand

Dr. Wolf BARTH

06-2020

Wenn man Ruhe nicht in sich findet,
braucht man sie sonst nirgends zu suchen.
(François de La Rochefoucauld)

1) Stress als Dauer-Anspannung

Immer mehr innere und äussere Stressfaktoren wirken mit immer mehr Kraft, Turbulenz und Dynamik auf uns: Informationsflut, Komplexität, Zeitdruck, Beschleunigung, Instabilität in der Wirtschaft und Gesellschaft, Technikprünge, Beziehungsstörungen, persönliche Krisen, Chaos …
Immer weniger sind wir Menschen darauf eingestellt und geraten in 24-Stunden-**Dauer-Anspannung**. Durch die Blockierung unserer Lebensenergie brennen wir immer mehr aus, unser inneres und äusseres Abwehrsystem schwächt ab, geistig-seelische Störungen und körperliche Erkrankungen entstehen.

2) Verstehen von Stress

Die **Fähigkeit zur Entspannung**
ist immer mehr **überlebenswichtig**!!!

- Entspannung als Linderung von Beschwerden/Schmerzen in bestimmten Körperregionen;
- Entspannung als Erholung;
- Entspannung als Ruhigstellung/Stille;
- Entspannung zur Leistungssteigerung;
- Entspannung zum Selbstbeherrschen und Selbstbestimmen
- Entspannung als Hilfe für Wert-Erlebnisse

Auch Du brauchst bestimmt mehr Ruhe, Gelassenheit und Kraft für Deinen Alltag?

3) Mittel und Methoden zur Stress-Meisterung:

Autogenes Training (AT)

- Mit nur drei kurzen täglichen Übungen ist Entspannen auch für Sie möglich.
- Autogenes Training ist seit über 100 Jahren weltweit bewährt.

Das Autogene Training ist seit Mitte der 1920er Jahre weltweit als hochwirksames Therapeutikum ohne chemische Medikamente geschätzt - wenn es richtig gelehrt und gelernt worden ist. Deshalb halte ich mich an die Originalversion von **Prof. Dr. Johannes Heinrich Schultz**, die ich bei seinem direkten Schüler Dr. Gerhard Schaeffer erlernte.

Das Autogene Training ist ein wertvoller Mosaikstein einer guten **ganzheits-medizinischen Vorbeugung und Behandlung.** Es fördert die Leistungsfähigkeit, innere Ruhe und Gelassenheit, stimuliert die Selbstheilungskräfte und hilft, körperliche Beschwerden zu lindern oder das Schmerzerleben zu reduzieren.

Das Autogene Training ist eine Art **Selbst-Hypnose**, die in verschiedenen Lebenssituationen einsetzbar ist und eine Harmonie zwischen Anspannung und Entspannung herstellt. Damit können gesundheitlichen Störungen vorgebeugt werden – besonders solche, die aus Stresserleben und anhaltenden Spannungszuständen entstehen.

Du kannst das Autogene Training mit seinen spannungslösenden Effekten gut anwenden, um Stress zu bewältigen und vorzubeugen. Du lernst, den Alltag und die täglichen Belastungen gelassener anzugehen und steigerst dadurch sanft und kontinuierlich das eigene Wohlbefinden.
Auf dieselbe Weise, wie psychosomatische Störungen entstehen, kannst Du durch Deine **Gedankenkraft** im Autogenen Training den Körper auf Entspannung und Erholung orientieren und dadurch Selbstheilung aktivieren und Leistungsfähigkeit fördern.

Die fünf Vorteile des Autogenen Trainings gegenüber anderen Entspannungsmethoden:

1. Vorbeugende Methode:
Die Arbeit mit dem Autogene Training befähigt Sie zur psychoprophylaktischen Arbeit, denn die Selbsthypnose des Autogenen Trainings nach J. H. Schultz ist vor allem eine vorbeugende und weniger eine Therapie-Methode!
2. Effizienteste Methode:
Da Autogenes Training auch in kürzester Zeit eine Reihe von „bedingten Reflexen“ zwecks blitzartiger Umschaltung (in einer ½ Sekunde) von Stress auf Ruhe und Erholung bewirkt, ist sie die effizienteste Methode!
3. Persönliche Methode:
Jeder macht aus der neutralen Methode „Autogenes Training“ ohne fremdsuggestive Beeinflussung seine ureigenste, maßgeschneiderte, höchst-persönliche Methode.
4. Wissenschaftliche Methode:
Das Autogene Training ist eine wissenschaftlich fundierte Methode. Über das Autogene Training existieren über 10.000 wissenschaftliche Untersuchungen und Studien. Sowohl die Wirkungsweise, wie auch die Wirkung sind sehr gut erforscht und dokumentiert, so dass das Autogene Training inzwischen auch eine in der Schulmedizin anerkannte Methode ist, und von vielen Ärzten empfohlen wird.

5. Autogenes Training ist „simply the best!“
(oder auf Deutsch: „einfach die Beste!“)

Kursangebot zum Erlernen des Autogenen Trainings:
Ablauf: Kombination von Kurs-Anleitung, selbständigem Üben, wöchentlichem Coaching per Skype
Dauer: 6 - 8 Wochen
Kosten: 200,- Euro
Bestellung HIER

http://kurse.life-coaching-club.com

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