Entspannung leicht gemacht

KOPF STAND

Yvonne Kurz
Gesundheitscoaching

KOPFSTAND
Yvonne Kurz Gesundheitscoaching

Begrüßung
Schön, dass du dir Zeit nimmst.
Das Leben ist zu KURZ für keine Zeit, Stress, Wut, Ängste, Sorgen, Panikattacken. Wenn du lernen möchtest, ab und zu aus deiner Alltagsfalle zu entfliehen, dann habe ich dir hier 31 Tipps, die dir dabei helfen, dich zu sortieren und Ruhe zu finden. 31 Tipps deshalb, damit du über einen Monat jeden Tag etwas Neues ausprobieren kannst. 31 Tipps, aus denen du dann genau DREI für dich aussuchen kannst, die zu dir passen.
Warum genau DREI? Das ist ganz einfach. Mehr würden dich am Anfang überfordern. Entspannen ist Übungssache, das geht nicht von heute auf morgen. Deshalb ist es wichtig, dass du zu Beginn ein paar wenige Übungen hast, die du gern und regelmäßig machst. Wenn du mal weißt, wie es sich anfühlt entspannt zu sein, dann ist das Praktizieren ein Selbstläufer.

Wir Menschen bestehen aus Körper, Geist und Seele. Und jeder Bereich benötigt etwas anderes. Der Körper braucht Bewegung und eine gesunde Ernährung, der Geist Klarheit und die Seele Liebe zu sich selbst. Und deshalb gebe ich dir den Tipp, suche dir aus all den Werkzeugen jeweils einen Tipp für jeden Bereich heraus. Wähle genau die DREI aus, die richtig gut für dich funktionieren.

Viel Erfolg!

Deine Yvonne

Hinweis:
Alle Tipps, Ideen, Impulse und Ratschläge sind gelebtes Wissen und Erfahrungen von mir selbst und wurden nach bestem Wissen und Gewissen geprüft und umgesetzt. Sie dürfen nicht als Ersatz für eine medizinische oder psychologische Behandlung verstanden werden. Die 31 Tipps sind KEINE Heilversprechen.

KOPFSTAND
Yvonne Kurz Gesundheitscoaching

Tipp 1: Lachen ist die beste Medizin

Wann hast du zum letzten Mal gelacht? Vielleicht heute Morgen, als du dich im Spiegel gesehen hast? Mir passiert das ziemlich oft, weil meine Haare morgens kreuz und quer stehen und ich aussehe, als sei ich gerade frisch aus einem Ei geschlüpft.

Deshalb eine kleine **LACHÜBUNG** für dich:

Stell dich am besten direkt nach dem Aufstehen vor deinen Spiegel und schau dich an. Einfach nur mal schauen und beobachten. Wahrscheinlich denkst du jetzt, „oh Gott, da sehe ich nur Falten, geschwollene Augen, Pickel usw.“. Und genau das ist jetzt völlig egal!

Ziehe nun Deine Mundwinkel soweit wie möglich zu den Ohren. Erst ganz langsam und dann immer schneller. Probier’s! Du wirst sehen, dass sieht so lustig aus, dass dir gar nichts anderes übrig bleibt, als herzhaft zu lachen. Variante: Stell dich deinem Partner oder/und deinen Kindern gegenüber und macht die Übung gemeinsam.

Vorteil bei der Übung ist, du kannst sie immer machen. Egal wo, einfach mal zwischendurch! Vor dem PC, auf dem Weg zum Auto oder ins Büro, beim Spazierengehen – einfach überall! Am besten immer dann, wenn es dir gerade nicht so gut geht. Warum? Weil dein Körper nicht unterscheiden kann, ob du wirklich lachst oder ob du nur so tust. Bei deinem Körper kommt die Info an: In diesem Körper wird gelacht, also schütte ich Glückshormone aus.

Idee im beruflichen Kontext: Vielleicht kannst Du diese Übung regelmäßig mit deinen Kollegen*innen oder deinem Team machen. 5 Minuten jeden Tag reichen aus und der Mehrwert ist enorm. Probiere es einfach aus. Lacht euch AN und nicht AUS!

Viel Spaß!

Herzlichst deine Yvonne

KOPFSTAND
Yvonne Kurz Gesundheitscoaching

Tipp 2: Atempause

Gönn dir eine bewusste ATEMPAUSE mit der Bauchatmung

Stell dich aufrecht hin, die Füße hüftgelenksbreit parallel nebeneinander, die Arme hängen locker neben deinem Körper. Deine Schultern sind weg von den Ohren. Schließe nun deine Augen. Atme durch die Nase ein und durch den leicht geöffneten Mund wieder aus – ein paar Atemzüge – in deinem eigenen Atemrhythmus.

Deine Aufmerksamkeit wandert nun zu deinem Bauch. Beobachte mit deinem inneren Auge, wie sich dein Bauch mit jeder Einatmung nach außen und mit jeder Ausatmung nach innen wölbt. Stell dir einfach vor, du pustest einen Luftballon in dir auf. Mit der Einatmung soweit wie möglich aufpusten und mit der Ausatmung so langsam wie möglich die Luft wieder rauslassen. Wenn es dir leichter fällt, kannst du bei der Einatmung innerlich auf 4 und bei der Ausatmung auf 6 zählen.

Mit jeder Ein- und jeder Ausatmung kehrt Ruhe in dir ein. Ruhe in dir und Ruhe, um dich herum. Beobachten – Wahrnehmen – Nachspüren.

Gedanken kommen und gehen und ziehen vorbei wie Wolken am Himmel. Mit jeder Ausatmung werden sie immer weniger wichtig, sie werden immer kleiner und kleiner und sind am Schluss ganz verschwunden. Genieß nun die Stille und Ruhe in dir.

Dauer: Beginne mit 5 Minuten und dann langsam steigern.

Tipp: Wenn es dir möglich ist, gehe dazu an die frische Luft. Wenn das nicht geht, dann stelle dir einen Ort vor, an dem du dich wohlfühlst. Nimm nun wahr, was du sehen, hören, riechen, schmecken und fühlen kannst.

Viel Spaß!

Herzlichst deine Yvonne

KOPFSTAND
Yvonne Kurz Gesundheitscoaching

Tipp 3 WERTVOLL SEIN – sich wertvoll sein

„Der Sinn des Lebens besteht nicht darin ein erfolgreicher Mensch zu sein, sondern ein wertvoller"

(Albert Einstein)

Übung: Nimm dir ein paar Minuten Zeit und überleg dir doch mal, an welcher Stelle du dir wertvoll bist. Warum bist du wertvoll? Für wen bist du wertvoll? Kannst du fühlen, dass du wertvoll bist? Willst du das überhaupt? Wie fühlt es sich an, wertvoll zu sein? Wo fühlst du dieses Gefühl?

Falls du hier noch Unterstützung wünschst, darfst du dich gern bei mir melden. Schick einfach eine Mail an y@kurz-kopfstand.de.

Herzlichst deine Yvonne

KOPFSTAND
Yvonne Kurz Gesundheitscoaching

Tipp 4: Einfach mal DEHNEN und STRECKEN und dein GLEICHGEWICHT finden

Der Yoga Baum

Heute benötigen wir mehr denn je unser inneres Gleichgewicht. Es trägt dazu bei, schwierige Situationen in Klarheit zu meistern. Situationen und Emotionen, die uns aus der Balance bringen können sind z.B. Kündigung, Krankheit, Beziehungsprobleme, Angst, Unruhe, Existenzangst etc.
Wenn wir in unserem Denken klar sind und die Ruhe und das Vertrauen in uns selbst fühlen, ist es leichter, damit umzugehen. Natürlich geht das nicht von heute auf morgen und eine Übung wird nicht reichen, um belastende Themen aus einem anderen Blickwinkel zu sehen. Ich möchte dir trotzdem mal eine Übung zeigen, die dich erdet und die dein Gleichgewicht trainiert. Wenn Du mehr darüber erfahren möchtest, wie du deine Balance und dadurch deine Sicherheit wiederfindest, dann schick mir einfach eine Mail y@kurz-kopfstand.de.

Übung:

1. Zuerst mit beiden Füßen ganz stabil auf dem Boden stehen, Arme hängen locker seitlich am Körper, die Wirbelsäule ist aufgerichtet, Blick fokussiert nach vorne. Am besten auf einen Punkt fixieren. Die Schultern sind weg von den Ohren, der Atem fließt ruhig und gleichmäßig**.**
2. Verlagere nun dein Gewicht auf das linke Bein und ziehe dein rechtes Bein zum Knie (90 Grad-Winkel) und wer sich ganz sicher fühlt, bis zur Innenseite des linken Oberschenkels. Den Fuß richtig gegen das linke Bein drücken und Spannung aufbauen. Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur sind angespannt. Wenn Du noch zu wackelig bist, kannst du den Fuß auch erstmal nur bis zum Knöchel bringen.
3. Wenn du dich sicher fühlst, dann bring die Arme nach oben über den Kopf.
4. Halte die Position ein paar Atemzüge (6-8 Mal) und dann bringe langsam, mit der Ausatmung das rechte Bein wieder nach unten. Das Gleiche machst Du jetzt mit dem anderen Bein.

Positive Wirkung:

- Der Baum stärkt das Gleichgewicht (innen und außen)
- Gute Übung zur Entspannung und zur Förderung der Konzentration.
- Trainiert alle Muskeln des Körpers.
- Öffnet den Brustkorb und unterstützt die freie und gleichmäßige Atmung
- Kräftigt Hüfte und Knöchel.
- Eine gute Übung für Beginner.

Herzlichst deine Yvonne

KOPFSTAND
Yvonne Kurz Gesundheitscoaching

Tipp 5: Der Sinn des Lebens

DER SINN DES LEBENS – Was ist das? Suchen nicht die meisten von uns irgendwann nach dem Sinn?
Der Sinn des Lebens – ja das sagt sich immer so leicht. Was ist denn der Sinn DEINES Lebens?
Was ist der Sinn DEINER Arbeit? Was genau ist denn „Arbeit“ für dich? Warum tust du, was du tust?
Besteht der Sinn vielleicht darin:

- Sich im Laufe seines Lebens Reichtümer in Form von Statussymbolen anzuhäufen?
- Einen Titel nach dem anderen verliehen zu bekommen?
- Einen Pokal nach dem anderen zu gewinnen?
- So schlank wie möglich zu sein?
- Sich permanent zu profilieren?
- Andere klein zu machen, um sich selber besser zu fühlen?
- Pausenlos zu jammern und den Blick nur darauf zu richten, was nicht funktioniert?
- Mein Haus – mein Auto – mein(e) Mann/Frau – meine Familie – ALLES MEINS?
- Permanent die Kontrolle über sich und andere zu haben?
- Befehle erteilen?
- Erwartungen anderer zu erfüllen?
- Nur zu funktionieren, wie es andere haben möchten?
- Usw.

Geht es denn nicht viel mehr darum, das GROßE GANZE zu verstehen?
Geht es denn nicht darum, jeden Tag etwas mehr MITEINANDER anstatt übereinander zu reden?
Geht es nicht darum, zufrieden zu sein und zu schauen, wie kann ich mich selbst zufrieden machen?
Geht es nicht darum, Eigenverantwortung zu übernehmen?
Geht es nicht darum, sich die Frage zu stellen, welche Aufgabe habe ich in meinem Leben wirklich?
Geht es nicht darum, in Frieden miteinander zu leben und selbst zu dem Frieden etwas beizutragen?
Geht es nicht darum, nachhaltig Wertschätzung zu leben und diese so weiterzugeben, dass unsere Kinder zumindest die Chance bekommen, MITEINANDER und nicht gegeneinander zu leben?

Welchen Sinn möchtest Du Deinem Leben geben? Freu mich auf Antworten unter y@kurz-kopfstand.de.

Herzlichst deine Yvonne

KOPFSTAND
Yvonne Kurz Gesundheitscoaching

Tipp 6: Wunder

„Es gibt zwei Arten zu leben. Entweder so, als wäre nichts ein Wunder oder so, als wäre ALLES ein Wunder" (Albert Einstein)

Wie gehst du durch dein Leben? Ist alles selbstverständlich geworden und wenn etwas nicht funktioniert, dann sind die anderen schuld? Für den heutigen Tag tu einfach mal so als ob ALLES ein Wunder ist. Die Natur, die Menschen um dich herum, deine Arbeit, das Essen, die heutigen Begegnungen, dich selbst – einfach ALLES! Wenn alles ein Wunder ist, dann beobachte doch mal, wie der Stress und die Anspannung von dir abfallen. Nimm dabei deine Gedanken und dein Verhalten wahr. Wenn du magst, schreib dir auf, was mit der Perspektive „Alles ist ein Wunder" anders ist. Vielleicht hilft dir die Übung, dir selbst ein Stück näher zu kommen. Ich lade dich herzlich ein, es auszuprobieren. Viel Spaß!

Falls Du Anregungen dazu brauchst, melde dich gern unter y@kurz-kopfstand.de.

Herzlichst deine Yvonne

KOPFSTAND
Yvonne Kurz Gesundheitscoaching

Tipp 7: Bewusstes Sitzen – das geht nicht? Und ob das geht ☺

Übungsablauf:
Nimm dir einen Stuhl oder noch besser, geh raus an die frische Luft und such dir eine Bank oder ein Baumstamm, irgendetwas, auf dem du bequem sitzen kannst.
Setze dich an die Vorderkante, schließe die Augen, atme ein paar Mal tief durch die Nase ein und wieder aus. Einfach sitzen und atmen. Die Hände liegen locker auf deinen Oberschenkeln. Einfach sitzen und atmen.

Nimm wahr, wie deine Füße auf dem Boden stehen.
Nimm wahr, wie dein Gesäß die Sitzfläche berührt.
Nimm deine Wirbelsäule wahr. Ist sie gerade oder gebeugt? Richte dich auf.
Nimm deinen Nacken und deine Schultern wahr. Hängen deine Schultern locker oder sind sie zu den Ohren hochgezogen. Dann lass sie mit der nächsten Ausatmung fallen - lass los.

Nun stell dir vor, du hast einen Faden am Scheitel deines Kopfes. Mit jeder Ein- und jeder Ausatmung zieht er dich mehr und mehr in die Länge. Du genießt die Dehnung und die Aufrichtung. Werde dir mit jedem Atemzug deiner Größe bewusst. Du darfst wachsen!

Wenn Du das Gefühl hast, gut zentriert zu sein, dann bring mit der Einatmung deine Arme weit über die Seite gestreckt nach oben. Der Blick ist nach oben zu den Händen gerichtet, die Wirbelsäule ist lang – Dehnung 4-6 Atemzüge genießen. Mit der nächsten Ausatmung die Arme gestreckt über die Seite, mit geradem Rücken nach unten zum Boden bringen. Dann den Rücken rund machen und den Kopf ganz locker hängen lassen. 4-6 Atemzüge in der Dehnung verweilen. Mit der nächsten Einatmung die Übung wiederholen. Wichtig: Übung langsam und konzentriert ausführen – mindestens 6 Wiederholungen.

Herzlichst deine Yvonne

KOPFSTAND
Yvonne Kurz Gesundheitscoaching

Tipp 8: Schreib doch einfach mal statt einer To-Do Liste eine Un-Do-Liste

Wer kennt sie nicht, die ewig langen To-Do Listen, die oft am Ende des Tages nicht erledigt sind. Wie wäre es denn, wenn wir uns einfach mal erlauben, eine Un-Do-Liste zu schreiben? Wie fühlt sich das an? Fällt der Druck schon allein bei dem Gedanken ab? Probiere es aus 😊

Schreib doch einfach mal 6 Dinge auf, die du nicht mehr tun möchtest:
1_____
2_____
3_____
4_____
5_____
6_____

Wie würde sich bei jedem einzelnen Punkt dein Leben verändern, wenn du ihn nicht mehr tun würdest?

1_____
2_____
3_____
4_____
5_____
6_____

Ich wünsche dir viel Spaß! Wenn du Fragen dazu hast, dann melde dich gern unter y@kurz-kopfstand.de

Herzlichst deine Yvonne

KOPFSTAND
Yvonne Kurz Gesundheitscoaching

Tipp 9: Dein LieblingsDING

Erinnert ihr euch noch daran, wie ihr euch früher als Kinder immer gegenseitig gefragt habt, was wir am liebsten essen, trinken, spielen usw.? Die Antworten kamen dann wie aus der Pistole geschossen. Wenn ich das heute gefragt werde, dann muss ich bei manchen Dingen tatsächlich etwas nachdenken.

Lass uns jetzt doch einfach mal schauen, was du am liebsten magst.

Was ist dein Lieblingsessen und welche Erinnerungen weckt es in dir?
Was ist dein Lieblingsgeruch und welche Erinnerungen weckt er in dir?
Was ist deine Lieblingsfarbe und an was erinnert sie dich?
Was ist dein Lieblingstier und was verbindest du damit?
Welche Jahreszeit magst du am liebsten? Warum?
Was ist dein Lieblingslied und an was erinnert es dich?
Wo ist dein Lieblingsort und was gibt Dir dieser Ort?

Freu mich auf Rückmeldungen an y@kurz-kopfstand.de.

Herzlichst deine Yvonne

KOPFSTAND
Yvonne Kurz Gesundheitscoaching

Tipp 10: Einfach wirken lassen

„Jeder Mensch, der dir begegnet, spielt eine ganz bestimmte Rolle in deinem Leben. Manche werden dich ausnutzen, manche werden dich lieben und manche werden dich etwas lehren. Aber die, die wirklich wichtig sind, werden das Beste in dir zum Vorschein bringen. Das sind die seltenen und wundervollen Menschen, die dir zeigen, dass das Leben lebenswert ist".

(Verfasser unbekannt)

Wer sind diese Menschen in deinem Leben?

Herzlichst deine Yvonne

KOPFSTAND
Yvonne Kurz Gesundheitscoaching

Tipp 11: Gedankencheckliste – Was denkt es denn so in dir?

Vermutlich denkt dein Kopf immer. Richtig? Schau dir die Liste in aller Ruhe an und kreuze die an, die auf dich zutreffen. Stelle dir am Ende zu jeder Aussage folgende 4 Fragen:

1) Ist das wahr?
2) Kann ich absolut sicher sein, dass das wahr ist?
3) Wie reagiere ich, wenn ich diesen Gedanken glaube?
4) Wer wäre ich, ohne diesen Gedanken?

1. Bereich Familie und Gesellschaft

- In der Familie muss Frieden sein.
- Familie heißt, immer hintereinander zu stehen.
- Ich muss immer für andere da sein.
- Andere reden schlecht über mich.
- Ich gehöre nicht dazu.

2. Bereich Erfolg und Job

- Ich sollte mehr tun.
- Ich muss mich anstrengen.
- Ich muss hart arbeiten.
- Geld verdirbt den Charakter.
- Ich habe keinen Erfolg.

3. Gesundheit

- Ich muss abnehmen.
- Ich muss gesund sein.

- Ich bin schwach.
- Ich muss mehr Sport machen.

4. Selbstbewusstsein

- Ich bin schuld.
- Ich muss mich verändern.
- Ich bin wertlos.
- Ich muss alles richtig machen.
- Ich schaffe das nicht.

5. Liebe und Partnerschaft

- Mein Partner sollte anders sein.
- Mein Partner erkennt nicht an, was ich für ihn tue.
- Mein Partner muss immer für mich da sein.
- Ich brauche einen Partner.
- Er/Sie sollte mich lieben.

6. Zukunft

- Die Welt ist unfair.
- Ich sehe kein Ziel für mich.
- Die Zukunft macht mir Angst.
- Mir rennt die Zeit davon.
- Wie soll ich meine Existenz sichern?

Viel Erfolg! Wenn Du Fragen hast, dann melde Dich gern unter y@kurz-kopfstand.de .

Herzlichst deine Yvonne

KOPFSTAND
Yvonne Kurz Gesundheitscoaching

Tipp 12: Dein Weg

„MANCHMAL BEGINNT EIN NEUER WEG NICHT DAMIT, NEUES ZU ENTDECKEN, SONDERN ALTBEKANNTES MIT GANZ ANDEREN AUGEN ZU SEHEN."

(unbekannt)

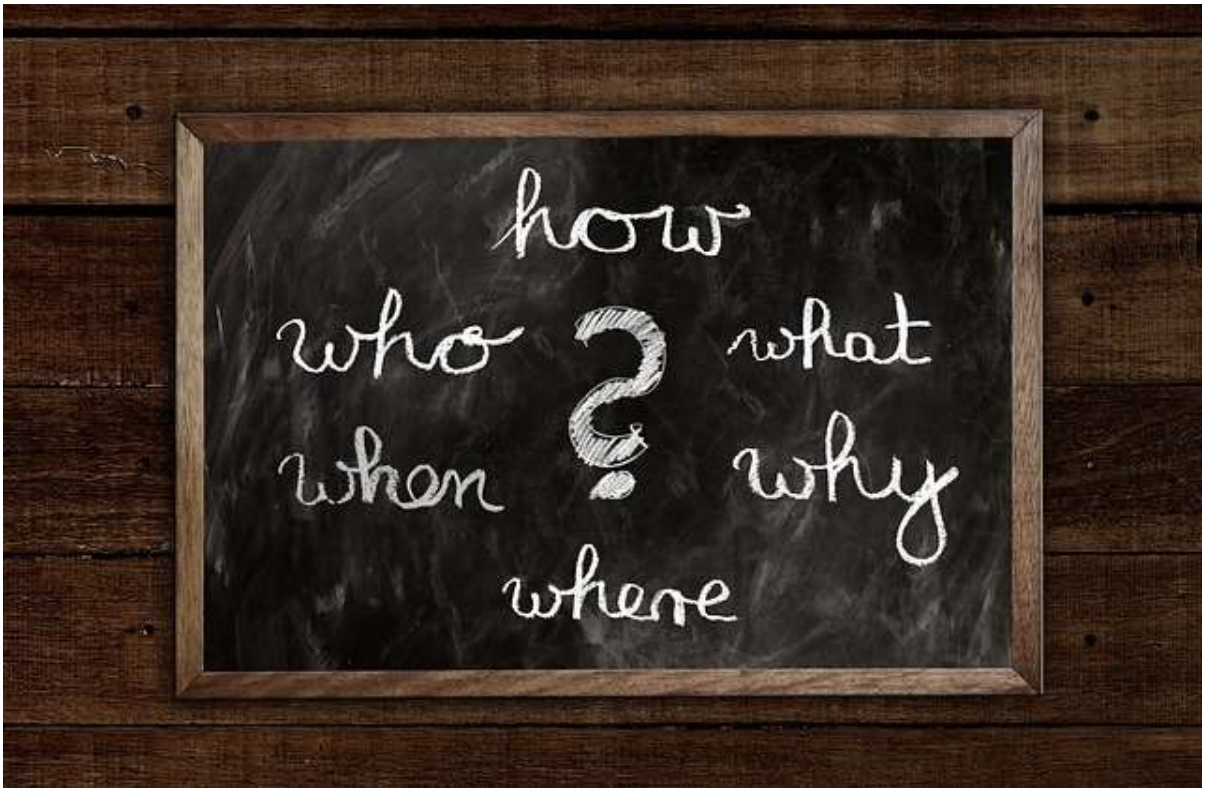
Kennst du deinen Weg? Wo soll er hinführen? Was ist dein Ziel? Hast du ein Ziel? Geh heute einfach los und lass dich überraschen, was dir alles begegnen wird.

Wenn du auf deinem Weg Unterstützung möchtest, dann melde Dich gern unter y@kurz-kopfstand.de .

Herzlichst deine Yvonne

KOPFSTAND
Yvonne Kurz Gesundheitscoaching

Tipp 13: JA ABER



„WENN DIR ETWAS WIRKLICH WICHTIG IST, DANN GIBT ES KEIN ABER“

Kennst du das auch? Du hast so viel vor, möchtest so viel ändern und wenn dann jemand sagt:“ Ja mach doch,“ dann kommt das große ABER!

- Ja aber, ich kann doch nicht wegen den Kindern.
- Ja aber, ich bin doch schon viel zu alt.
- Ja aber, was sagen da die anderen dazu.
- Ja aber, was wird dann aus meinen Eltern.
- Ja aber, mir fehlt das Geld.
- Ja aber, da fehlt mir die Erfahrung.
- Ja aber, ….

Was ist dein JA ABER?

Wenn du dein JA ABER los werden möchtest, dann melde dich gern unter y@kurz-kopfstand.de.

Herzlichst deine Yvonne

KOPFSTAND
Yvonne Kurz Gesundheitscoaching

Tipp 14: Träume dein Leben!

Ist es bei dir auch so, dass du besonders in stressigen Zeiten denkst, „wenn ich jetzt genügend Geld hätte, dann würde ich …“. Was würdest du denn dann? Nun stell dir einfach mal vor, du hast jetzt die Chance, genau das Leben zu leben, das du dir schon immer gewünscht hast. Setz dich irgendwo an einen ruhigen Ort und stelle dir vor, wie dein Leben aussähe, wenn es keine Einschränkungen gäbe. Finanzielle Mittel sind ausreichend da und deine Gesundheit spielt auch mit. Lass deiner Fantasie freien Lauf und tu mal so als ob, es jetzt schon so ist!

- Wie wohnst du?
- Welchen Job übst du aus?
- Hast du Familie?
- Wer sind deine Freunde?
- Hast du Haustiere?
- Hast du ein Auto?
- Wo lebst du?
- Was ist dein Hobby?
- Wie siehst du aus?
- Bist du alleine oder in Gesellschaft?
- Was hörst du?

Fantasiere ruhig einige Zeit darauf los. Je detaillierter die Antworten sind, umso besser. Schreib einfach darauf los, ohne nachzudenken. Wenn es für dich leichter ist, kannst du dir auch alles aufmalen. Bist du zufrieden mit dem, was du für dich „entdeckt“ hast oder war es doch nicht ganz so einfach.

Wenn du möchtest, dann darfst du mir gern deinen Traum an y@kurz-kopfstand.de schicken.

Viel Spaß dabei! Herzlichst deine Yvonne

KOPFSTAND
Yvonne Kurz Gesundheitscoaching

Tipp 15: Nur ein Wort - Meditation

In der Meditation geht es darum, dich nur auf ein einziges Wort zu konzentrieren. Das kann ein positives oder negatives Gefühl sein, ein Themenbereich, eine Person oder etwas, was du dir für dich selbst in deinem Leben mehr wünscht. Versuche die Meditation mindestens 15 Minuten zu machen, damit du auch die Veränderung des Wortes für dich erfahren kannst. Beobachte, was für Gedanken zu diesem Wort kommen und wie sich das Wort verändert. Oft hat es am Ende eine ganz andere Bedeutung für einen selbst, als zu Beginn.

Beispiele: Freundschaft, Familie, Glück, Zufriedenheit, Wut, Liebe, Eifersucht, Geburtstagsfeier, Weihnachten, Vertrauen, Beziehung, Verlust, Jobwechsel, Freiheit, Leichtigkeit, Mut, Neues, Abnehmen, Ruhe, Aushalten, Grenzen, Traurigkeit, Sicherheit, etc.

Ich freue mich auf deine Rückmeldung unter y@kurz-kopfstand.de.

Herzlichst deine Yvonne

KOPFSTAND
Yvonne Kurz Gesundheitscoaching

Tipp 16: Ein Wunsch für DICH! - Ich wünsche Dir Zeit

Ich wünsche dir nicht alle möglichen Gaben.
Ich wünsche dir nur, was die meisten nicht haben:
Ich wünsche dir Zeit, dich zu freun und zu lachen,
und wenn du sie nützt, kannst du etwas draus machen.

Ich wünsche dir Zeit für dein Tun und dein Denken,
nicht nur für dich selbst, sondern auch zum Verschenken.
Ich wünsche dir Zeit – nicht zum Hasten und Rennen,
sondern die Zeit zum zufrieden sein können.

Ich wünsche dir Zeit – nicht nur so zum Vertreiben.
Ich wünsche, sie möge dir übrigbleiben
als Zeit für das Staunen und Zeit für Vertraun,
anstatt nach der Zeit auf der Uhr nur zu schaun.

Ich wünsche dir Zeit, nach den Sternen zu greifen,
und Zeit, um zu wachsen, das heißt, um zu reifen.
Ich wünsche dir Zeit, neu zu hoffen, zu lieben.
Es hat keinen Sinn, diese Zeit zu verschieben.

Ich wünsche dir Zeit, zu dir selber zu finden,
jeden Tag, jede Stunde als Glück zu empfinden.
Ich wünsche dir Zeit, auch um Schuld zu vergeben.
Ich wünsche dir: Zeit zu haben zum Leben!
(Ellie Michler)

Herzlichst deine Yvonne

KOPFSTAND
Yvonne Kurz Gesundheitscoaching

TIPP 17: Gedanken AUSMISTEN

Wenn dein Kopf mal wieder richtig voll ist, dann gönne dir ein paar Minuten der Stille und MISTE in dir aus!

Nimm eine bequeme Haltung ein oder lege dich hin und atme ganz ruhig tief in deinen Bauch ein und wieder aus. Nun stell dir vor, wie links neben dir eine Kiste steht. Stell dir diese Kiste genau vor – es ist deine Kiste. In Gedanken packst du jetzt alles in die Kiste, was dich stresst, belastet oder einfach Dinge, die du nicht mehr brauchst. Du mistest in dir richtig aus! Das können Sorgen, Ängste, Traurigkeit, Wut, Gedanken, Personen, Dinge, Situationen, Begegnungen sein. Es können auch Dinge sein, die du einfach nicht mehr machen möchtest z.B. immer für alle da zu sein, immer ja zu sagen, immer parat zu stehen etc. Einfach alles, was dich blockiert. Du musst nichts dafür aktiv tun. Konzentriere dich einfach auf deine Atmung und beobachte, was alles in diese Kiste möchte. Am Anfang sind es vermutlich Dinge, die dir bewusst sind. Doch irgendwann werden Dinge in die Kiste kommen, an die du schon lange nicht mehr gedacht hast. Das sind dann genau die Dinge, die dich unbewusst blockieren. Wenn du das Gefühl hast, es ist alles in der Kiste, dann schließe in deiner Vorstellung diese Kiste so fest du kannst und lasse diese Kiste sich vor deinem inneren Auge auflösen. Nimm dir Zeit dafür, das kann eine Weile dauern. Die Kiste sollte am Ende ganz verschwunden sein.

IDEE:
Bei dieser Art der Meditation, höre bitte ganz auf deinen Bauch. Es macht hier meiner Meinung nach keinen Sinn, einen Wecker zu stellen, denn du weißt nicht, wie viele Päckchen kommen. Auch weißt du nicht, wie lange die Kiste braucht, bis sie verschwunden ist.
Wenn du dich mit Wecker sicherer fühlst, dann stelle dir für den ersten Teil den Wecker auf 10 Minuten. Die wirst du sicherlich brauchen.

Im Anschluss nimm einfach wahr, wie du dich jetzt fühlst. Jedes Gefühl ist erlaubt!

Wenn du beim Ausmisten Unterstützung wünschst, dann melde dich gern unter y@kurz-kopfstand.de.

Viel Erfolg deine Yvonne

KOPFSTAND
Yvonne Kurz Gesundheitscoaching

Tipp 18: TANZ dich frei!

Kannst du dich noch erinnern wie es war, sich einfach, ohne darüber nachzudenken wie es aussehen könnte, dich nach deiner Lieblingsmusik zu bewegen? Heute ist die Zeit, in der du dir das tolle Gefühle zurückholst! Mach deine Lieblingsmusik an und TANZ! TANZ einfach, so wie du willst! Frei und unbeschwert! TANZ!

Viel Spaß deine Yvonne

KOPFSTAND
Yvonne Kurz Gesundheitscoaching

TIPP 19: Tag der Stille – Psst

Wie wäre es, wenn du heute einfach für niemanden zu sprechen und zu erreichen bist? Ganz spontan einfach mal abtauchen! Schalte einfach dein Telefon, dein Laptop, deine Klingel, dein Radio, die Musik, einfach ALLES, was dich stören könnte aus und genieße die Stille! Genieße das Gefühl, heute für nichts verantwortlich zu sein. Stelle dir vor wie es ist, wenn du einfach mal nur die Seele baumeln lassen kannst und du nichts entscheiden musst. Einfach unbeschwert Tagträumen und frei sein! Sei einfach mal für alle anderen weg und nur für dich da! Spüre hinein wie es sich anfühlt!

Genieße die Zeit mit dir!

Herzlichst deine Yvonne

KOPFSTAND
Yvonne Kurz Gesundheitscoaching

TIPP 20: HOBBY GO

Widme dich heute mal deinem Hobby. Das kann Lesen, Musikhören, Kochen, Backen, Spazierengehen, ein Buchlesen, Fotografieren, Golfen, Malen, Basteln, Nähen, Stricken, Häkeln, Tanzen, Wandern, Fahrradfahren, Bootfahren, Motorradfahren, etc. sein. Gönn dir einfach mal die Zeit, ganz tief in deinem Hobby zu versinken. Schalte am besten dein Telefon und alles, was von extern kommen könnte, aus. Erlaube dir heute, ganz bei dir und deinem Tun zu sein.

Viel Spaß und gutes Gelingen! Wenn du Lust hast, dann schick mir gern ein Foto oder eine Rezept 😉 an y@kurz-kopfstand.de. Ich freu mich!

Herzlichst Deine Yvonne

KOPFSTAND
Yvonne Kurz Gesundheitscoaching

TIPP 21: Altes muss raus!

Heute heißt es nicht Gedanken entrümpeln, sondern Schränke! Fang in irgendeinem Zimmer an und räume ein Fach nach dem anderen leer. Stelle eine Kiste bereit auf der steht „Darf weg Kiste“. Schau dir alles in Ruhe an und nehme alles nacheinander einzeln in die Hand und frage dich, ob dich dieses „Ding“ glücklich macht. Brauchst du dieses Teil, damit du glücklich bist? Sei Ehrlich zu dir! Wenn deine Antwort NEIN lautet, dann packe es in die „Darf weg Kiste“.

Wie geht es dir, wenn alles Alte und Überflüssige aus deinem Umfeld verschwunden ist? Fühlst du dich nicht total leicht und befreit?

Genieße den Zustand!

Herzlichst deine Yvonne

KOPFSTAND
Yvonne Kurz Gesundheitscoaching

TIPP 22: Tag der Glücksmomente

Am Tag der Glücksmoment geht es darum, seinen Fokus auf alle schönen Momente zu lenken. Die Aufmerksamkeit geht tatsächlich auf die Suche, nach allem, was dich glücklich macht. Spiele Detektiv und finde mindestens 8 Glücksmomente. Schreibe Sie dir am Abend auf und lese sie so oft wie möglich durch. Bring dir die Momente immer wieder in Erinnerung. Glücksmomente sammeln kannst du so oft machen wie du möchtest! Aber vorsichtig, macht süchtig 😊

Viel Spaß dabei!

Deine Yvonne

KOPFSTAND
Yvonne Kurz Gesundheitscoaching

TIPP 23: STOPP IT!

Hör auf deine Zeit mit Dingen zu verschwenden, die dich nichts angehen oder die dich belasten. Frage dich immer, ob es deine Angelegenheit oder die des anderen ist. Wenn du zu dem Schluss kommst, das ist nicht deine Baustelle, dann musst du auch nichts tun. Du wirst schnell merken, wie genial es ist, plötzlich Zeit für deine eigenen Sachen zu haben. Nutze die frei gewordene Zeit für alles, was du schon immer mal tun wolltest!

Wenn du Fragen hast oder Unterstützung brauchst, dann melde dich gern unter y@kurz-kopfstand.de.

Viel Erfolg!

Deine Yvonne

KOPFSTAND
Yvonne Kurz Gesundheitscoaching

TIPP 24: Bleib cool!

Egal was heute passiert, lass alles Negative von dir abfließen. Stell dir einfach immer wieder das Bild mit dem Wasserfall vor. Stelle dir vor, dass alles, was dir nicht guttut, von dir abfließt. Es ist, als ob du unter einer Dusche stehst und das Wasser an dir hinunterläuft. Es dringt nicht in dein Innerstes vor. Du weißt ganz genau, all das um dich herum, hat nichts mit dir zu tun. Schließe dabei deine Augen, spüre das Wasser, wie es vom Scheitel deines Kopfes nach unten abließt und alles, was nicht zu dir gehört mitnimmt. Stress, Ängste, Wut, Sorgen, Leid, verbale Attacken, etc. Es versickert in der Erde und es hat nichts mehr mit dir zu tun. Du spürst, wie sich dann ein Lächeln in deinem Gesicht ausbreitet und du dich absolut sicher und geborgen fühlst.

Probiere es aus!

Viel Erfolg deine Yvonne

KOPFSTAND
Yvonne Kurz Gesundheitscoaching

TIPP 25: Frische Luft

Heute ist Bewegung angesagt! Geh raus in die Natur, an die frische Luft und genieße den Wind, der um deine Nase weht. Wenn die Sonne scheint, dann nimm die Sonnenstrahlen auf deiner Haut wahr. Was kannst du sehen? Wie sind die Farben? Such dir eine Farbe aus und konzentriere dich nur auf sie. Wie verändert sie sich auf deinem Spaziergang? Stell dich immer mal wieder hin und schließe deine Augen und nimm auch den Geruch wahr, der dich umgibt und vielleicht kannst du auch etwas hören.

Viel Spaß deine Yvonne

KOPFSTAND
Yvonne Kurz Gesundheitscoaching

TIPP 26: Entspannen durch vorherige Anspannung

Heute zeige ich dir, wie du durch vorheriges Anspannen Entspannung spüren kannst. Du kannst die Übung im Stehen, Sitzen oder liegen machen. Egal in welcher Position du dich befindest, stelle dir nun vor, wie du in eine saure Zitrone beißt und sich alles in dir zusammenzieht und anspannt. Du bist steif wie ein Brett, bleibe 4 Atemzüge in der „Starre“ und spüre die Anspannung. Spüre jeden einzelnen Muskel und lass dann mit der nächsten Ausatmung die Anspannung wieder los. Wichtig: Nimm die Entspannung genau wahr – Muskel für Muskel. Wiederhole die Übung einige Male.

Idee: Es gibt Situationen, in denen wir uns automatisch anspannen. Wenn du das merkst, dann nutze die Gelegenheit, um dann ganz bewusst zu entspannen. Du wirst sehen, die Situationen sind dann gar nicht mehr so schlimm 😊

Wenn du Fragen hast oder Unterstützung wünscht, dann melde dich gern unter y@kurz-kopfstand.de.

Viel Spaß deine Yvonne

KOPFSTAND
Yvonne Kurz Gesundheitscoaching

TIPP 27: Im Hier und Jetzt

Wenn Angst und Panik aufkommen ist es umso wichtiger, sich immer wieder auf den Moment zu konzentrieren und im Hier und Jetzt zu sein. Einfach ganz bewusst tief ein- und ausatmen und spüren, wie sich in dir Ruhe einstellt.

Einfach genießen!

Deine Yvonne

KOPFSTAND
Yvonne Kurz Gesundheitscoaching

TIPP 28: Puste dich frei

„Heile, heile Segen, drei Tage Regen, drei Tage Schnee und nichts mehr tut weh“. Kennst du das noch? Weißt du noch wie es war, als man gestürzt ist und Mama, Papa, Oma oder Opa die schmerzende Stelle gerieben oder auch einfach nur weggepustet haben? Genau das machen wir heute. Stelle dir vor, dass du all deine Gedanken und alles was dich schmerzt und stresst, einfach wegpusten kannst. Schließe dazu deine Augen, lass alle Gedanken, Sorgen, alles was dich belastet vor deinem inneren Auge auftauchen. Beobachte diese Dinge einen Moment, hole dann tief Luft und puste alles weg! Einfach so oft wiederholen, bis alles weg ist. Na? Wie fühlt es sich jetzt an?

Viel Erfolg!

Deine Yvonne

KOPFSTAND
Yvonne Kurz Gesundheitscoaching

TIPP 29: Einfach mal die Zeit anhalten

Der Tag, die Woche, die Monate rasen nur so an dir vorbei. Du hast das Gefühl, nichts mehr mitzubekommen. Dann halte doch einfach mal die Zeit an! Setz dich hin und lass all die kleinen und großen Momente nochmal vor deinem inneren Auge auftauchen. Halte die besonderen Momente des Tages für dich fest.

Viel Erfolg!

Deine Yvonne

KOPFSTAND
Yvonne Kurz Gesundheitscoaching

TIPP 30: Achtsamkeitsübung

Die Achtsamkeitsübung TO GO kannst du immer und überall machen, du brauchst nur ca. 15 Minuten Zeit, einen Gegenstand, Papier und einen Bleistift dazu. Zuerst suche dir einen Gegenstand aus. Das kann ein Stein, eine Blume, ein Gemüse, ein Obst oder etwas ganz anderes sein. Lege den Gegenstand mit etwas Abstand vor dich hin und schaue ihn dir genau an. Was siehst du? Versuche jedes einzelne Detail zu erkennen und dir zu merken. Wichtig: Es schauen nur deine Augen, die Hände bleiben weg. Im zweiten Schritt nimmst du den Gegenstand in die Hand, schließt deine Augen und erfühlst den Gegenstand mit deinen Händen. Einfach fühlen. Nimm auch hier jedes kleine Detail wahr. Im dritten Schritt legst du den Gegenstand weg, so dass du ihn nicht sehen kannst. Nimm jetzt dein Zeichenpapier und den Stift und versuche aus der Erinnerung deinen Gegenstand so gut wie möglich nachzumalen. Versuch dich wirklich an jedes kleine Detail zu erinnern. Wenn du mit deinem Kunstwerk fertig bist, dann vergleich das Original mit deiner Zeichnung. Hast du gemerkt, dass du die letzten 15 Minuten an nichts anderes gedacht hast? Wie fühlt sich dein Kopf jetzt an?

Wenn du Fragen hast, dann melde dich gern unter y@kurz-kopfstand.de.

Viel Spaß!

Deine Yvonne

KOPFSTAND
Yvonne Kurz Gesundheitscoaching

TIPP 31: Magische 10 Minuten

Wenn du dir deine Woche so anschaust, dann nimm dir jetzt Zeit, um deinen magischsten Moment der Woche für dich herauszufinden und festzuhalten. Mach dir erst mal klar, was magisch für dich bedeutet und dann geh in Gedanken deine Woche oder wenn du magst, auch den ganzen Monat in Gedanken durch. Vielleicht entdeckst du dabei ja auch mehrere magische Momente. Wenn du magst, schreibe sie dir auf. Eine tolle Idee ist auch, daraus ein wöchentliches oder ein monatliches Ritual zu machen.

Ich wünsche dir ganz viele magische Momente!

Herzlichst deine Yvonne

KOPFSTAND
Yvonne Kurz Gesundheitscoaching

Mein Steckbrief:

Warum ich die Dinge so tue, wie ich sie tue:

Stationen und Ausbildungen:

- Studium zur Dipl. Betriebswirtin (BA) (Textilbranche)
- Einkaufsleiterin (Textilbranche)
- Key Account (Schuhbranche)
- Verkaufsleiterin (Schuhbranche)
- Assistenz der Geschäftsführung (Reha)
- Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt (öffentlicher Dienst)
- Bereichsleitung Betriebliches Gesundheitsmanagement (Klinikum)
- Kooperationen regional und überregional
- NLP Practitioner
- THE Work ™ Coach nach Byron Katie
- Entspannungspädagogik
- Übungsleiterin für Kinderyoga
- Kinder- und Entspannungstrainer
- Yoga Trainer
- Seniorentrainer
- Diverse Massageausbildungen
- Reiki Lehrer und Meisterin

Schwerpunkte Coaching:

- Auflösen innerer Blockaden, Ängste und Konflikte
- Erfolgs- und Motivationscoaching
- Veränderung negativer Denk- und Verhaltensweisen
- Stressmanagement und Burnout-Prävention (Achtsamkeitstraining)
- Selbst- & Zeitmanagement

Schwerpunkte Bewegung:

- Walken
- Meditation
- Yoga
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung

KOPFSTAND
Yvonne Kurz Gesundheitscoaching

Mein Motto:
Lebe im Moment und liebe was du tust.
Mein Zitat:
Ehrlichkeit ist die Basis allen Seins.
Meine Mission:
Menschen begleiten und sie auf ihren Weg bringen.
Was mich fasziniert:
Kinderaugen.
Was mir Kraft gibt:
In der Stille Antworten finden.
Was mir am Herzen liegt:
Authentisch zu bleiben.

Wieso bin ich Coach, Beraterin und Trainer geworden:

- Ich wollte mich selbst kennenlernen.
- Ich wollte wissen, was Selbstverantwortung wirklich bedeutet. Selbstverantwortung im Sinne von Antworten auf sich selbst finden.
- Ich wollte wissen, „warum bin ich hier“?
- Ich wollte wissen, „was ist meine Aufgabe“?
- Ich wollte wissen, „warum bin ich genau dort wo ich bin“?
- Ich wollte endlich wissen, „was ist mein Warum“?

Aus all meinem Tun ist Leidenschaft geworden und die Sehnsucht, Menschen auf Ihrem Weg zu sich selbst, zu begleiten. Mein Tun lässt mich jeden Tag in Dankbarkeit, mit Wertschätzung und Demut beginnen.

Referenzen: unter www.kurz-kopfstand.de

KOPFSTAND
Yvonne Kurz Gesundheitscoaching

Nachwort:
Ich hoffe, ich konnte dir viele Werkzeuge an die Hand geben, die dir dabei helfen, immer wieder aus deinem Alltag und deinem Gedankenkarussell zu entfliehen. Falls du Fragen hast oder Unterstützung bei der Umsetzung wünscht, dann melde dich gern unter y@kurz-kopfstand.de. Aktuelle Termine findest du auf meiner Homepage www.kurz-kopfstand.de.

Ich freue mich von dir zu lesen!

Herzliche KOPFSTAND Grüße

Deine Yvonne