

## BURNOUT und ERSCHÖPFUNG

Fühlen wir uns erschöpft, heißt das schlicht und einfach, dass wir müde sind, und zwar **nicht nur** auf der körperlichen Ebene. Es kann darin eine Art „Lebensmüdigkeit“ zum Ausdruck kommen, die an den physischen Energiereserven zehrt.

Erschöpfungszustände können die Aufforderung beinhalten, unser Dasein spielerisch zu gestalten.

„Ausbrenner“ setzen sich oft zu hohe Ziele und haben Probleme, Kompromisse einzugehen.

Buchquellen: Rüdiger Dahlke - Krankheit als Sprache der Seele - ISBN: 3-4421-2756-4

## WAS KANN ICH TUN?

### ☯ Milzmeridian stärken

Erschöpfung deutet auf eine Blockade im *Milzmeridian* (Meridian = Energiebahn) hin. Um den Meridian zu stärken, einfach mit einer Hand den Verlauf direkt am Körper ein paar Mal nachfahren- auf beiden Körperhälften!

### Metaphysische Lernaufgabe (METAPHYSIK):

Nachdenklichkeit und Mitgefühl- zu wenig oder zu viel??

### Verlauf des Meridians:

Von der Mitte des großen Zehs ausgehend das Bein hinauf, über den Oberschenkel zum Magen, und seitlich am Brustkorb entlang nach oben, dann bis in die Achselhöhle abfallend.



### ☯ Bewusstmachen der Ursache(n)

- Was bin ich im Leben leid? Die Arbeit? Den Partner? Den ständigen Stress in der Familie? Oder am Arbeitsplatz?
- Habe ich keine Freude an dem was ich tue? Fühle ich mich bald erschöpft?
- Habe ich genug Raum mich zu entfalten? Oder fühle ich mich in die Enge getrieben?
- Wie steht es um Selbstvertrauen und Selbstsicherheit? Verfüge ich darüber oder muss ich sie mir noch ständig beweisen?
- Kann ich Ruhe in mir finden/ ertragen? Gönne ich sie mir?
- Sind die ins Auge gefassten Ziele meine eigenen und sind sie realisierbar?
- Nehme ich mir nicht genug Zeit für erfreuliche Dinge? Kommt der Spaß in meinem Alltag zu kurz? Habe ich vergessen, dass ich Zeit zum Spielen brauche?

## Positive Affirmationen

Es ist mein Recht,  
die Geschwindigkeit und Richtung in meinem Leben selbst zu bestimmen.

Ich bin sicher. Ich bin frei.

Ich habe Anspruch auf Genuss im Leben.  
Ich nehme alles Vergnügen an, das das Leben zu bieten hat.

Ich bin ganz in meiner Mitte und lebe in Frieden.  
Es ist gut, dass ich am Leben und voll Freude bin.

Es ist gut zu sein, die/der ich bin.

Das Leben ist freudvoll und frei. Alles was ich annehme ist gut.

Alles ist gut.

**Suche dir deine positive Affirmation aus und schreibe sie auf.**

Mach dir bewusst, was diese Worte für DICH bedeuten!

Am besten schreib die Affirmation auf einen kleinen Zettel, den du dann auf deinen Spiegel im Bad klebst. Lies dir die Zeilen immer wieder durch - geht ganz nebenbei beim Zähneputzen ☺ - so kannst du dein Denken positiv umprogrammieren.

## Entspannungsübungen

### **Schnelle Entspannung für zwischendurch**

#### **Zungenentspannung**

Für diese Übung braucht es nicht viel. Alles was du tun musst, ist die Zunge zu entspannen. Sie sollte vollkommen gelöst in deinem Mund liegen und sich nicht bewegen. Konzentriere dich auf diesen Zustand und darauf, was er sonst noch in deinem Körper bewirkt. Die Zunge ist den ganzen Tag in Aktion und besonders aus diesem Grund ist es wichtig, sie ab und an gut zu entspannen. Auch der Beckenboden und seine Entspannung hängen fest mit der Entspannung der Zunge zusammen.

## **Weg mit dem Stress**

Diese Entspannungsübung geht schnell, und ist sehr effektiv. Nimm alle negativen Gefühle, allen Stress und all das, was dich belastet und schüttel es kräftig aus deinem Körper. Schüttel jeden Teil deines Körpers kräftig durch, bis die Belastungen verschwinden und du wieder frisch und entspannt dem Alltag trotzen kannst.

## **Die Blitz-Entspannung**

Spanne alle Muskeln deines Körpers und halte die Luft an. Zähle innerlich bis fünf und löse mit einem kräftigen Atemstoß alle Anspannungen in deinem Körper.

## **Das gekünstelte Lächeln**

In Stresssituationen ist einem nicht zum Lächeln oder gar zum Lachen zu Mute. Versuche es trotzdem, nur für dich selber. Auch wenn es nur ein schiefes oder gekünsteltes Lächeln wird. Denn beim Lächeln kommt es zu einem biologischen Effekt. Dabei drückt der Gesichtsmuskel zwischen Wange und Auge genau auf den Nerv, der unserem Gehirn eine fröhliche Stimmung signalisiert. Je mehr du dich um ein Lächeln bemühst, also je mehr du deine Mundwinkel anziehst, desto intensiver der Druck auf den Nerv und somit die Wirkung.

## **Luft anhalten**

Auch diese Übung lässt sich meist problemlos zwischendurch einschieben. Und so geht's: ca. 5 Sekunden langsam einatmen, also ein Atemzug, 5 Sekunden die Luft anhalten, atme dann langsam etwa 5 Sekunden lang aus. Das Ganze so drei bis vier Mal hintereinander, und deine Atmung ist ruhiger und dadurch gewinnst du Entspannung.

## **Wut**

Aufgestaute Wut ist schlecht für den gesamten Körper. Mit dieser Entspannungsübung kannst du schnell und effektiv alles loswerden was dich wütend macht. Begib dich an einem Ort, wo dich niemand stört. Setze dich entspannt auf einen Stuhl und denke an das Ereignis, das zu deiner Wut geführt hat. Balle die Hände zu Fäusten und ziehe deine Zehen fest an. Während du deine Fäuste fest ballst, kannst du all die Dinge sagen oder denken, die du gerne loswerden möchtest. Niemand hört dich, daher ist es egal, ob es beleidigende oder auch verletzende Worte sind. Hast du deinem Ärger Luft gemacht, entspanne langsam deine Hände und Füße und schüttle sie aus.

## **Eineinhalb Minuten**

Setze dich auf einen Stuhl mit den Fußsohlen fest auf dem Boden. Lege deine Hände mit den Handflächen nach oben auf die Oberschenkel und entspanne dich. Sage im Stillen "Lass los!" und wiederhole diese beiden Worte so oft du willst. Konzentriere dich auf deine Atmung und verharre so für ca. 90 Sekunden.

## Entspannungsübungen im Liegen

### Traumreise

Diese Entspannungsübung eignet sich vor allem zum Krafttanken für den neuen Tag. Mit Sicherheit gibt es einen Ort auf dieser Welt, in den du dich ganz besonders verliebt hast. Ein Urlaubsort, der liebste Spazierweg oder aber auch das Haus, in dem du als Kind aufgewachsen bist. In dieser Traumreise "beame" dich an diesen Ort. Lege dich hin und schließe die Augen. Begehe nun langsam den Ort deiner Wahl. Nimm alle Eindrücke und alle positiven Gefühle in dich auf. Verweile so lange an diesem Ort, wie du möchtest. Mit dem Wort: "Heimkehr!" öffne die Augen und befinde dich wieder in deinem gewohnten Umfeld. Du bist nun mit vielen guten Gedanken und Gefühlen für einen anstrengenden Tag gestärkt.

### Schwer wie Blei

Lege dich entspannt auf den Rücken, schließe die Augen und sage dir: "Ich bin ruhig und entspannt". Nun konzentriere dich auf deinen Körper und die einzelnen Gliedmaßen. Wiederhole sechs Mal den Satz: "Ich werde ganz schwer", bis du schließlich aus der Schwere in ein Gefühl von Schwerelosigkeit gelangst. Genieße dieses Gefühl solange du möchtest und konzentrier dich darauf, dass du in vollkommener Ruhe und Entspannung schwerelos im Raum schwebst. Mit dem Satz: "Augen auf!" kannst du diese Übung beenden, sobald du dich bereit dafür fühlst.

### Die Bauchatmung

Lege dich für diese Übung entspannt hin. Diese im Sitzen oder Stehen durchzuführen, ist nicht empfehlenswert, da es bei intensivem Atmen schnell zu leichtem Schwindel kommen kann. Lege die Hände auf den Bauch und atme durch die Nase tief ein. Die gesamte Luft strömt direkt in deinen Bauch und hebt deine Hände ein wenig an. Atme nun durch den geöffneten Mund hörbar aus. Diesen Atemzyklus kannst du beliebig oft wiederholen. Der gesamte Körper wird so mit frischem und unverbrauchtem Sauerstoff versorgt, der viel gute Energie spendet.

### Muskel an- und entspannen

Lege dich ausgestreckt aufs Bett. Dann spanne deinen Körper an, so viele Muskeln wie möglich. Halte diesen angespannten Zustand für ca. eine halbe Minute. Lasse dann wieder alle Muskeln locker - entspannen also. Dann nochmals für eine halbe Minute in den Spannungszustand und wieder entspannen. Das tut gut!

Übernimm die Verantwortung für dein Leben und Sorge selber dafür, dass wieder alles in Ordnung kommt. Verändere Schritt für Schritt Kleinigkeiten in deinem Leben, indem du zB. eine der beschriebenen Entspannungsübungen fix ein oder zweimal pro Woche in dein Leben einplanst. **Gönne dir Ruhe!**

Jeder Körper weiß im Grunde, was am besten für ihn ist. Die meisten Menschen haben nur verlernt, darauf zu achten, bzw. es überhaupt wahrzunehmen.

Der kinesiologische Muskeltest hilft, die beste Methode, die beste Möglichkeit, den besten Weg zu finden, die/der mir hilft wieder gesund zu werden. Ein Hauptvorteil der Kinesiologie liegt darin, dass nur die jeweils angemessenen, vom Körper geforderten und akzeptierten Maßnahmen ergriffen werden. Der Körper gibt vor, was, wann, wo und in welcher Reihenfolge getan werden soll.

Die Muskeln dienen als Feedbacksystem, da sich physische und psychische Vorgänge im Menschen auch im Funktionszustand seiner Muskeln spiegeln.

*Ein kinesiologischer Muskeltest und die daraus resultierenden Übungen und Techniken bzw. energetische Hilfestellungen stellen keinerlei Ersatz für ärztliche Diagnosen und Behandlungen dar, auch keinerlei Ersatz für psychologische oder psychotherapeutische Behandlungen oder Untersuchungen. Sämtliche Aussagen und Ratschläge sind keine Diagnosen. Bei gesundheitlichen Problemen wende dich bitte immer an deinen Arzt/deine Ärztin oder deinen Therapeuten/deine Therapeutin.*

*Das Ergebnis einer Balance liegt immer im Verantwortungsbereich des Klienten.*

Bei Fragen stehe ich dir gerne zur Verfügung! ☺

Elisabeth Wieden  
dipl. Kinesiologin und Energetikerin

Hafenstraße 42, 4020 Linz  
0660/ 7671510  
[elwi@live.at](mailto:elwi@live.at)  
[www.easy-going-at.webnode.at](http://www.easy-going-at.webnode.at)