

# FALLS

Sie kennen das.

Da hat man einen wunderbaren Urlaub gehabt, eine entspannende Massage, ein gutes Seminar oder sogar eine tiefe Meditation. Sie fühlen sich locker, frei in sich selbst, total wohl, ganz anders als üblich. So sollte das Leben immer sein. So wollten Sie immer sein. Denn das ist gesund. Da sind Sie kreativ. Das ist ja Ihre wahre Natur.



Aber, Sie wissen das: Es hält kaum drei Tage an.

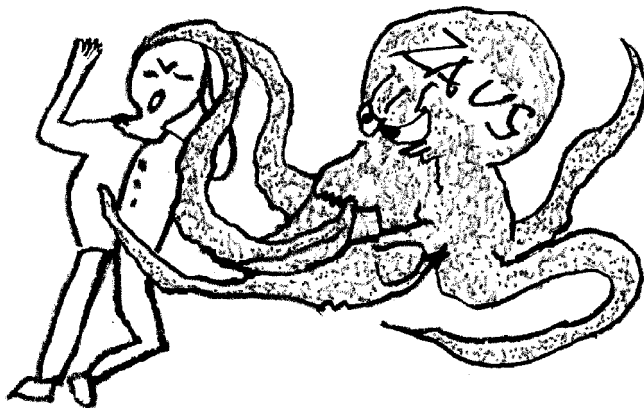
Die Frage ist doch offensichtlich: Wie vermeidet man die ständigen Rückfälle in diese belastende, krankmachende, sogenannte „Normalität“?

## Was geschieht da?

Darf ich Sie mit meinem besonderen Freund vertraut machen? Wie ein Krake in seiner Höhle lauert der

# ZALG

überall, um Ihnen Ihr Wohlfühl zu rauben. Und er kommt ganz sicher. Seine vier gierigen Arme heißen



**Z**weifel, **A**ngst, **U**nzufriedenheit, **S**tress.

Zweifel belastet Ihr Gehirn.



Angst legt sich aufs Herz.



Unzufriedenheit schlägt auf den Magen und  
und Zorn verdirbt die gesunde Verdauung



Stress spannt die ganze Muskulatur an.



Das führt schnell dazu, dass Sie feinere Regungen Ihres Körpers nicht mehr wahrnehmen können. Sie haben sicher auch die Erfahrung gemacht. Man nimmt nicht mehr wahr, wie rücksichtslos man wird zu anderen und auch zu sich selbst. Die Folgen sind unübersehbar.

Ihre wahre Natur ist Ihr entspannter, warmer und weicher Körper, in Lebendigkeit und Wohlgefühl und Ihr klarer kreativer Geist. Kann es Gesundheit geben, glückliche Beziehungen und Lebenserfüllung ohne ein dauerhaftes Wohlgefühl in Ihrem Körper und Ihrem Geist?

Leichter gesagt als getan. Denn der **ZAUS** lauert hinter jeder Tür. Nehmen Sie „Tür“ wörtlich! Achten Sie also besonders auf **Schwellensituationen**. Wem geht es nicht so? Sie verlassen ihr ruhiges Wohnzimmer und die lieben Menschen. Kälte und Einsamkeit... Krakeeler in der U-Bahn... Sie kommen in Ihr Büro. Ihre Gewohnheiten warten schon auf Sie... Ärger auf dem Anrufbeantworter, in der e-mail usw. usw. usw.

Jemand kommt. Jemand geht. Ein Anruf. Plötzliche Konfrontation mit Unerwünschtem. Ha, da packt der **ZAUS** zu und raubt Ihnen Ihre Kraft, Ihr Wohlfühl, Ihre Gesundheit, Ihre Klarheit und Ihre Kreativität.

Nun ist das aber so: Meinen besonderen Freund, den **ZAUS**, kann niemand besiegen. Sie können aber lernen, ihn zu bannen, damit er die Macht über Sie verliert.

Suchen Sie sich einen ruhigen Platz und sei es nur die Erinnerung, so dass Sie die innere Ruhe und das Wohlfühl Ihres Körpers herstellen.

Nehmen Sie die Herausforderung an: „Nichts und Niemand soll mich ab jetzt aus dieser inneren Ruhe herausbringen.“



Nun schalten Sie Ihre Aufmerksamkeit ein. In jeder Schwellensituation, selbst in Ihren eigenen Gedanken kann etwas sein, mit dem der **ZAUS** wieder in den Griff

bekommen will. Mit Ihrem entspannten Körper und Ihrer ständiger Aufmerksamkeit auf Ihre Körperempfindungen werden Sie sein Zupacken körperlich spüren können

Bevor Sie also über eine Schwelle treten, jemanden hereinlassen oder das Telefon abheben, einen Blick in Ihre e-mails werfen, versichern Sie sich ihres Körpers in seiner wahren Natur. Dann lassen Sie sich herausfordern: „Wie lange werde ich es schaffen, in der kommenden Situation entspannt zu bleiben?“ Dann erkennen Sie genau den Augenblick des Angriffs, wenn der Körper mit unangenehmen Empfindungen reagiert. Wenn Sie den **ZAUS** gleich entdecken, ist er leicht seinen Griff zu lösen.

Sie zweifeln, ob Sie das allein hinbekommen? Lassen Sie dem ZAUS keine Chance. Hier ist der Weg zu Ruhe, Kraft und Wohlgefühl. Melden Sie sich gleich hier zum Seminar an!

<http://www.instantrelaxing.de>

Wenn Sie entdeckt haben, dass ein Ereignis Sie in Spannung gebracht hat, atmen Sie sofort tief durch und beginnen mit Ja-Sagen:

„Ja, der Kunde hat wieder nicht gezahlt, und ich bin und bleibe in Ruhe, Kraft und Wohlgefühl.“

„Ja, ich bekomme das Baby nicht zur Ruhe, und ich bin und bleibe in Ruhe, Kraft und Wohlgefühl.“

„Ja, ich werde wieder zu spät kommen und angemotzt werden, und ich bin und bleibe in Ruhe, Kraft und Wohlfühl.“

Oder stellen Sie sich die Frage:

„Was habe ich gerade gewollt und nicht bekommen?“ –  
„Was habe ich gerade nicht akzeptiert?“

Dann schicken Sie den **ZAUS** wieder weg, indem Sie bewusst atmen, indem Sie für den Augenblick bewusst auf das verzichten, was Sie gerade nicht bekommen haben, verzeihen, Freiheit geben, akzeptieren und sich an Ruhe, Kraft und Wohlfühl erinnern, bis sich das entspannte Körpergefühl, Ihre wahre Natur, wieder eingestellt hat.



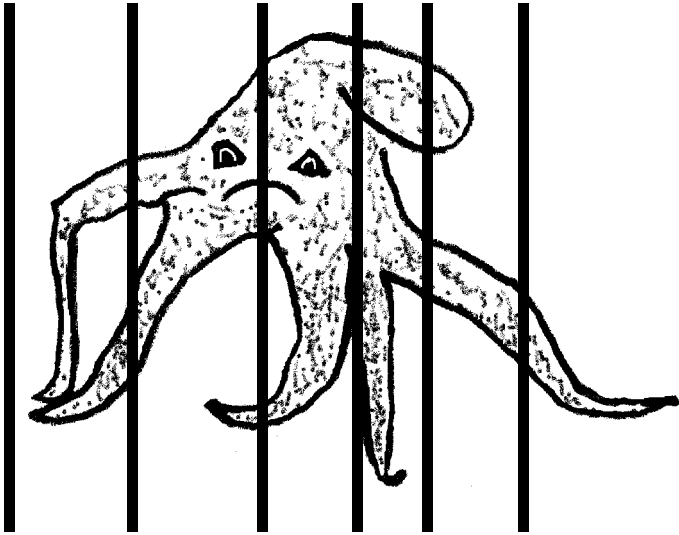
In hartnäckigen Fällen, gehen Sie aus der Situation heraus an einen ruhigen Ort, und sei es ein stilles Örtchen. Dann atmen Sie durch und wenden Sie eine Entspannungstechnik an, um Ihr Wohlfühl wieder zu erlangen. Immerhin gibt es noch die „Immerhin-Technik“:

„Immerhin lebe ich noch.“

„Immerhin gibt es noch Plan B.“

„Immerhin hab ich ihn nicht erschlagen.“

Da wendet sich der **ZAUS** mit saurem Gesicht langsam ab.



Bevor Sie in die Situation zurückgehen, erinnern Sie sich an Ihre kreativen Möglichkeiten und nehmen Sie Ihre Herausforderung wieder an: „Mal sehen, wie lange ich es diesmal durchhalte“? Der **ZAUS** soll wenigstens nicht noch mal zuschlagen.

Sie werden mir zustimmen: Unser Leben bleibt eine ständige Herausforderung, für körperliche, seelische und geistige Gesundheit zu sorgen. Diese Verantwortung bleibt letztlich bei jedem selber. Nehmen Sie diese ständige Herausforderung bewusst für sich an! Nur mit Ihrer Selbstliebe, Ihrer nicht nachlassenden Aufmerksamkeit auf ihren Körper, Ihrem tiefen Engagement für Ihr gesundes Wohlfühl können Sie meinen Freund im Zaum halten. Atemzug für Atemzug, Stunde für Stunde, jahrelang.



## **Sie haben diesen Aufsatz bis zum Ende gelesen?**

Dann gehören Sie nicht zu den Menschen, die die Verantwortung nur auf andere schieben und sich von Schwierigkeiten ablenken.

Weitere Übungen und Herangehens-weisen, die es Ihnen sicher erleichtern werden, Ihre Herausforderung zu meistern. entdecken Sie in meinem Buch: „**Frag den Fuchs! Der Weg zu Ruhe, Kraft und Wohlfühl.**“

<http://www.das-fuchsbuch.de>

Besuchen Sie auch das Seminar „**InstantRelaxing.**“ Was Sie zu Kraft und Ruhe führt, wird Ihnen dort ganz praktisch und insbesondere auch ganz persönlich vermittelt, auf Ihre eigene Lebenssituation abgestimmt.

<http://www.instantrelaxing.de>

Im Wochentraining „**Bedingungslos leben**“ werden unsere Empfehlungen nun in alltäglichen Situationen so eingeübt, dass sie Ihnen in Fleisch und Blut übergehen. Ihr Lebenspartner und Ihre Kinder ab vier Jahren werden mit trainiert.

Nicht wenige haben sich nach diesem Training einen beruflichen Karrieresprung zugetraut. In den Familien wurde der Umgang miteinander deutlich angenehmer und erfüllender.

<http://www.bedingungslos-leben.de>

Zögern Sie nicht! Sichern Sie sich sofort, jetzt das Fuchs-Buch und einen Platz im Seminar! Ihr gesunde Körper und Ihr freundliches Umfeld werden es Ihnen danken.

Hartmut Müller