RESILIENZ IN TURBULENTEN ZEITEN

Die eigene innere "Superkraft" aktivieren

Nicoles Resilienztipps für den Alltag

NICOLE RENNEBERG

Moderatorin - Filmproduzentin – Therapeutin
Gesundheitscoach

Los geht´s

Unser Leben hält viele verschiedene Herausforderungen für uns bereit. Oftmals kommen wir mental, körperlich und emotional an unsere Grenzen. Die Belastungen im Alltag sind heutzutage sehr vielfältig und hoch. Denn Stress, Zeitdruck, sowie Schicksalsschläge meistern nicht alle Menschen gleich gut. Die Fähigkeit und seelische Kraft, mit stressigen Zeiten und Krisen umzugehen, kann man aber lernen.
Lass Dich in meinem Online Magazin www.gesundheitslounge.de inspirieren, um verschiedene Möglichkeiten für mehr Resilienz und größere mentale Stärke zu entwickeln.
Für ein gesundes glückliches Leben sind viele verschiedene Faktoren wichtig, die ich Dir in meinem „Resilienz-Trainingsprogramm“ für Deinen Alltag aufzeigen werde. Dabei solltest Du unbedingt auf die Signale Deines Körpers achten und sie wahrnehmen. Alle Beschwerden müssen ganzheitlich betrachtet und die Ursachen möglichst natürlich behandelt werden. Körper, Geist und Seele gehören zusammen und beeinflussen sich.
Gemeinsam mit meinem Experten-Team der Gesundheitslounge, bekannten Ärzten, Präventologen, Heilpraktikern, Coaches, Sport- und Ernährungswissenschaftlern, zeige ich Dir, wie man den Herausforderungen des Alltags mit einem gesunden, ganzheitlichen Lebensstil, täglichem Stress-Abbau und einer mentalen Stärke, die den Blick auf die Glücksmomente des Tages richtet, begegnet. Denn Du kannst Deine Resilienz trainieren, um einen guten Zugang zu den eigenen Kraftquellen zu finden und diese effektiv zu nutzen.

Die Bedeutung der Resilienz

Bei der Resilienz geht es im Wesentlichen um den Umgang mit Stress, die Regulation und Regeneration von Stress, damit die Krisen leichter und gesund gemeistert werden. Menschen mit starker Resilienz brauchen keine toxischen Stress-Folgen wie einen Burn-out, ein Trauma oder Krisen zu befürchten. Zwar gehen die Krisen auch nicht spurlos an ihnen vorüber, aber sie nehmen psychisch und physisch keinen Schaden. Sie sind sozusagen Steh-auf-Männchen.
Ein resilienter Mensch besitzt die Fähigkeit, sich erfolgreich Krisen und Störungen anzupassen. Er verfügt über eine seelische Kraft die ihn dazu befähigt Niederlagen, Unglücken und Schicksalsschlägen besser und schneller standzuhalten. Durch Resilienz wirst Du widerstandsfähiger gegen verschiedene Herausforderungen im Leben. Du besitzt die Fähigkeit, kontinuierlich Veränderungen zu antizipieren und proaktiv darauf zu reagieren. Ein resilienter Mensch besitzt ein unerschöpfliches Reservoir an Klarheit, Liebe und der Heilung in sich selbst. Die Resilienz ist das Immunsystem unserer Psyche und Seele, die uns beim Umgang mit Stress, Krisen und Belastungen unterstützt. Resilienz ist ein lebenslanger dynamischer Lern- und Entwicklungsprozess, den Du selbst positiv beeinflussen kannst. Für ein gesundes und erfolgreiches Leben ist Resilienz unbedingt eine Voraussetzung. Sie bietet uns einen guten Zugriff auf alle unsere Ressourcen in den stressigen Phasen des Lebens. Tipp: das Geheimnis der seelischen Widerstandskraft.

Resilienz in turbulenten und viralen Zeiten

Es wird in den derzeitigen turbulenten, globalen und viralen Zeiten immer wichtiger, mit Krisen-Situationen oder unerwarteten Ereignissen konstruktiv umgehen zu können. Ständige Veränderungen und Krisen führen bei vielen Menschen zu psychischen Belastungen. Die Menschen brauchen eine innere Stabilität und Resilienz um während Krisen wie der Corona-Pandemie die richtigen Entscheidungen treffen zu können. Krisen verursachen zusätzlich existenzielle Ängste und Probleme.
Dauerbelastungen können die innere Stabilität der Menschen gefährden und damit ihre Leistungsfähigkeit schwächen. In den Unternehmen sind die resilienten Mitarbeiter gesünder, motivierter und leistungsfähiger. Selbst in schwierigen Situationen lassen sie sich nicht von den negativen Gefühlen steuern und sind somit in der Lage, angemessen und erfolgreich zu handeln. Dabei lässt sich die psychische Widerstandskraft, die Resilienz, trainieren. Somit bleibst Du selbst in unerwarteten oder schwierigen Situationen zuversichtlich und handlungsfähig. Tipp: an Krisen wachsen.

Meine eigene Geschichte kurz erzählt:

Auch ich kenne solche Zeiten, wenn man an seine Grenze kommt – mental, körperlich, emotional. Denn mein Leben war nicht immer „happy, slow und leicht“. Es gibt Momente, in denen die Zeiger der Uhr plötzlich „festgehalten werden“, eine Diagnose, ein Unfall, der plötzliche Verlust eines geliebten Menschen.
Bei mir war es ein schwerer Autounfall, der mich mit 28 Jahren auf einer Landstraße Brandenburgs für einige Zeit aus dem Leben warf, die Zeit zum Stillstand brachte. Ein Lastwagenfahrer hatte mein kleines Auto nicht gesehen. Auf dem Weg zur Uni als junge Studentin – vielleicht der Weg zur Komplementärmedizin, Naturheilkunde, integrativen Medizin, der mich dann zur Entwicklung der Gesundheitslounge brachte.
Auch ich wusste nicht, wie es weitergehen sollte. Im Krankenhaus lächelten die Ärzte müde, als ich fragte, ob ich denn jemals wieder joggen gehen könne. Denn ich war gerade 2 mm (!) an einer Querschnittslähmung „vorbeigeschrammt“. „Wenn Sie wieder richtig laufen können – dann seien Sie froh – joggen, wissen wir nicht“, bekam ich als Antwort. Fünf Jahre später lief ich den Berlin-Marathon. Ein weiteres Jahr später habe ich zwei gesunde, wunderbare Kinder in die Welt gesetzt – eine kleine Familie gegründet. Rückblickend war ich anscheinend resilient genug, um wieder aktiv ins Leben zurück zu kehren. Was ich kann - kannst Du auch!
Mehr über mich und einen Kurzfilm über meine Arbeit

Resilienz stärken

Die Resilienz, die innere Widerstandskraft, ist bei den Menschen sehr unterschiedlich ausgeprägt. Für mache Menschen sind bereits die kleinsten Herausforderungen eine erdrückende Belastung, während es andere Menschen sogar als willkommene Herausforderung betrachten. Durch starken Stress wird nicht nur die Psyche stark belastet, sondern der gesamte Organismus, was sogar zu chronischen Beschwerden führen kann. Es können sich Angststörungen, Depressionen oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen entwickeln. Resilienz bedeutet eine gute Abwehr - eine „Superkraft“ gegen drohende Stresserkrankungen. Wie gut wäre es also, eine Lebenseinstellung zu haben, die den Blick positiv nach vorne richtet, um entspannt und zuversichtlich in der Ruhe zu bleiben, wenn das Außen tobt. Es gibt Menschen, die all diese seelische Widerstandskraft haben, die stabil bleiben auch wenn ein Sturm wütet – ein tägliches Rüstzeug, das sie vor Stress im Alltag schützt .Sie lenken den Blick auf die Glücksmomente, sehen schwierige Situationen als Herausforderung, Kritik spornt sie an – sie gehen gesund mit Stress um und haben so mehr „Power mit Leichtigkeit“. Good News: Auch Du kannst mit Leichtigkeit Deine Resilienz trainieren und durch ein paar Tricks und Veränderungen im Alltag und praktischen Übungen resilienter werden. Die schlechte Nachricht, Du musst es wirklich regelmässig machen und verinnerlichen. Irgendwann durch Routine oder kleine Rituale am Tag merkst Du wie es Dir besser geht, Du mehr Kraft erhältst – Leistungsfähiger im Beruf bist.

Hast Du Dir mithilfe der folgenden Tipps eine Resilienz aufgebaut, so wird Dich nichts mehr so schnell aus der Bahn werfen können. Du kannst Dein Leben besser bewältigen und entwickelst eine besondere Kraft der Psyche, Belastungen auszuhalten. Selbst nach Schicksalsschlägen wirst Du nicht verzweifeln, sondern wieder auf die Beine kommen. Die Resilienz befähigt Dich Deine psychische Gesundheit während unterschiedlicher Widrigkeiten aufrecht zu erhalten. Dir werden verschiedene Möglichkeiten vorgestellt, die Deine Resilienz stärken.

Dafür gibt es im Folgenden 18 allgemeine Tipps, die Deine Kraft stärken und im Nachgang meine persönlichen „Nicole-Tipps“, die ich im Alltag anwende - um Superkraft zu erhalten.

Allgemeine Tipps, die Deine Kraft stärken

Tipp 1 - Resilienz durch Akzeptanz-Training

Viele Situationen können wir in unserem Leben nicht ändern, wie beispielsweise das schlechte Wetter, den langen Stau, den cholerischen Chef usw. Ein resilienter Mensch regt sich in solchen Momenten nicht auf, da er es dadurch nicht verbessern kann, er akzeptiert die Situation. Das hat nichts mit Gleichgültigkeit zu tun, sondern mit Gelassenheit. Er vergeudet nicht seine wertvolle Energie durchs Ärgern. Menschen mit ausgeprägter Resilienz sind dazu in der Lage, sich an veränderte Situationen schneller anpassen zu können. Sie verfügen über gute Antennen, die helfen das Unvermeidbare vom Vermeidbaren zu trennen.
Ein resilienter Mensch akzeptiert Veränderungen als integralen Bestandteil des Lebens. Er konzentriert sich lieber auf die Umstände, die er aktiv beeinflussen kann. Durch das Akzeptanz-Training lernst Du in stressigen Situationen erst einmal für einige Sekunden innezuhalten. Frage Dich, ob Du die Situation zum Guten beeinflussen kannst. Ist das nicht der Fall, so übe Dich in Akzeptanz. Nutze beispielsweise die lange Zeit im Stau um ein Buch zu lesen, die Gedanken kreisen zu lassen, Musik zu hören oder Dich zu entspannen. Um zur Ruhe zu kommen, helfen bereits einfache Atemübungen. Atme 4 Sekunden ein, 2 Sekunden die Luft anhalten und gleichmäßig 4 Sekunden lang ausatmen.
Wiederhole die beruhigende Atemübung etwa 10 Mal.

Tipp 2 - Resilienz durch Optimismus

Viele Dinge im Leben lassen sich von 2 Seiten betrachten, der Positiven und der Negativen. Menschen mit Resilienz gehen stets davon aus, dass ihnen das Leben mehr positive Seiten als negative bietet. Sie besitzen ein Urvertrauen, dass sich bestimmt bald alles wieder zum Guten wendet.
Selbst in stressigen Situationen und Krisen funktioniert die optimistische Denkweise. Versuche stets etwas Positives in allem zu sehen. Gibt es derzeit nichts Positives im Leben, so vertraue darauf, dass sich das Blatt bald wieder zum Guten wendet. Ein Optimist bleibt dennoch Realist und kann Probleme und Konsequenzen durchaus richtig beurteilen. Halte Dich im Leben möglichst fern von den ewigen Schwarzmalern, Besserwissern und Pessimisten. Suche lieber Kontakt zu Optimisten und lasse Dich von der positiven Lebenshaltung anstecken.
Tipps: mit Optimismus die Selbstheilungskräfte ativieren

Tipp 3 - Resilienz durch Selbstwertgefühl steigern

Menschen mit einem zu geringen Selbstwertgefühl stehen sich meistens selbst im Wege. Durch die Steigerung Deines Selbstwertgefühls lernst Du, Dich selbst zu mögen und Dich mit all Deinen Fehlern zu akzeptieren. Lege Deinen Fokus nicht auf die weniger positiven Seiten, sondern besinne Dich auf Deine Stärken. Vertraue auf Deine Fähigkeiten, sodass es Dir leichter fällt, neue Herausforderungen zu meistern.
Das Selbstwertgefühl basiert auf 3 Säulen. Mit der Steigerung des Selbstbewusstseins wirst Du Deine Persönlichkeit, Deine Fähigkeiten und Deine Ziele positiver betrachten können und vom eigenen richtigen Handeln überzeugt sein. Die 2. Säule ist das Selbstvertrauen mit dem Glauben an Dich und Deine Stärken. Die letzte Säule ist die Selbstakzeptanz. Akzeptiere Deine Schwächen, aber fokussiere Dich nicht darauf. Sei davon überzeugt, dass Du gut genug für alles bist.
Das Selbstwertgefühl wurde zumeist durch äußere Faktoren beeinflusst. Gab es in der Kindheit oft Mobbing, Ausgrenzung oder viele Niederlagen, so wurde Dein Selbstwertgefühl geschwächt. Schaffe Dir eigene Erfolgserlebnisse, Zuwendungen, Lob und Anerkennung. Das kann im privaten Umfeld sein, bei Vereinen oder auf der Arbeit. Fördere Deine Interessen und Talente. Jeder Mensch hat Stärken und Schwächen. Sage Deine Meinung und setze Deine Bedürfnisse durch.

Mit mehr Selbstwertgefühl kannst Du leichter Entscheidungen treffen, Dich von schlechten Abhängigkeiten lösen und Situationen realistischer einschätzen. Mit einem guten Selbstwertgefühl wirst Du resilienter und widerstandsfähiger gegen Stress. Tipps für mehr Selbstvertrauen

Tipp 4 - Resilienz durch Erfolge

Bereits kleine Erfolge solltest Du feiern und sie in den Vordergrund setzen. Das schafft Vertrauen in Deine Fähigkeiten und das eigene Können. Setze nie die Krisen in Deinem Leben in den Fokus. Besinne Dich stets auf Deine Stärken und probieren Neues aus. Dein Gehirn braucht Erfolgserlebnisse um Deine Selbstwirksamkeit zu steigern. Lobe Dich ruhig selbst und sei stolz auf Dich. Dadurch lassen sich Handlungsspielräume automatisieren. Vielleicht kann Dich auch ein guter Freund oder lieber Verwandter als wohlwollender Kritiker immer wieder ermuntern und loben.

Tipp 5 - Resilienz durch ein soziales Netzwerk

Ein stabiles soziales Netzwerk sorgt für wesentlich weniger Stress und wir bleiben gesünder. Wer in einer intakten Familie lebt, einen guten Freundeskreis besitzt oder in einem funktionierenden Verein tätig ist, hat bessere Voraussetzungen für Resilienz. Bei Krisen oder Notsituationen hilft ein soziales Netzwerk und bietet Unterstützung und Sicherheit.
Notiere Dir, auf wen Du in Krisensituationen zählen kannst und wer Dich wieder aufbaut. Distanziere Dich von Pessimisten und Menschen, die Dich noch weiter herunter ziehen. Dein soziales Netzwerk sollte aus Menschen bestehen, die Dich stärken und Dir nicht noch zusätzlich Energie entziehen. Mithilfe von Extraversion schaffst Du es leichter, auf andere Menschen zuzugehen und soziale Bindungen knüpfen zu können.

Tipp 6 - Resilienz durch Empathie

Empathie bedeutet, dass Du Dich auf der Grundlage der Selbstwahrnehmung und Reflexion der eigenen inneren Haltung auch in andere Menschen hineinversetzen und mit ihnen fühlen kannst . Die Empathie spielt beim Aufbau und dem Erhalt eines sozialen Netzwerkes eine große Rolle. Zu den bedeutenden Seiten der Resilienz zählen unbedingt auch die Empathie und Beziehungsfähigkeit. Gute Freundschaften oder auch eine erfüllende Liebesbeziehung sind wahre Resilienz-Booster und der beste Garant für gute Resilienz. Dabei kommt es nicht auf die Menge der Freundschaften an, sondern die Qualität ist entscheidend. Wenn Du Dich bei einer oder 2 Personen wirklich gut aufgehoben, dazugehörig und akzeptiert fühlst, so hast Du für Deine Resilienz bereits den Grundstein gelegt. Erwarte nicht nur Hilfe und Schutz von anderen Personen, sondern akzeptiere auch Du sie so, wie sie sind und stehe ihnen in schwierigen Zeiten bei. Tipps für mehr Empathie und Mitgefühl.

Tipp 7 - Resilienz durch Intelligenz und Kreativität

Probleme erzeugen immer Stress, aber es hilft Dir nicht bei Krisen zu jammern. Das vermindert nur die Kreativität und Denkfähigkeit. Versuche stets lösungsorientiert zu denken. Biete Deinem Gehirn neue Impulse für Handlungs-Möglichkeiten. Schreibe Dir so viele Alternativen wie möglich auf, um das Problem zu beheben. Mitunter hilft es schon eine Nacht darüber zu schlafen, um das Problem von einer ganz anderen Seite angehen zu können. Durch Intelligenz und Kreativität kannst Du Wege aus der Krise finden. Tipps für mehr Freude im Leben.

Tipp 8 - Resilienz durch Glücksmomente

Oftmals birgt das tägliche Leben viele Stressmomente und wir glauben, dass die Arbeit kaum zu bewältigen ist. Selbst bei sehr großen Herausforderungen schaffe Dir zwischendurch eine Pause und Glücksmomente. Dein innerer Rückzugsort beruhigt und entspannt Deine Nerven und gibt Dir wieder Kraft. Schaffe Dir in Deiner Phantasie einen Ruheort, wo Du Dich wohlfühlst, einen Platz des Friedens und der Geborgenheit. Stelle Dir vor, Du bist an einem wunderschönen See, am Meer, unter einem Baum oder genießt den Sonnenuntergang auf einem Berg. Stelle Dir Deinen Rückzugsort bis ins kleinste Detail vor und träume Dich dorthin. Atme dabei tief durch und genieße die Beruhigung Deiner Nerven. Du bekommst ein Gefühl der Zuversicht und Stärke, was Dir helfen wird, die richtigen Entscheidungen zu treffen.
Für jeden Menschen gibt es andere Glücksmomente. Finde heraus, welche die optimalen für Dich sind. Vielleicht beruhigt Dich schöne, klassische Musik, ein Spaziergang durch den Wald, das Malen eines Bildes, ein Buch zu lesen oder das Telefonat mit einem guten Freund. Es kann aber auch das Pflanzen im Garten, Handarbeiten oder das Treiben einer Sportart sein. Finde die richtigen Glücksmomente, die Dir gut tun und Kraft geben. Schau doch mal in unsere Anleitungen zum Glücklichsein oder in Tipps für mehr Glück .

Tipp 9 – Resilienz durch Entspannung und Regulation

Dank der Selbstregulation können wir unser Handeln den äußeren Anforderungen anpassen. Wir schaffen es nicht nur, spontan zu reagieren, sondern eine erfolgversprechende Strategie zu wählen. Gerade Führungskräfte sollten eine gute Selbstregulation besitzen. Aber auch im privaten Bereich können wir durch eine gute Regulation leichter und fairer mit Konflikten umgehen und trotz Differenzen im positiven Kontakt miteinander bleiben.

Durch die Selbstregulation wird uns mehr Entspannung, Selbstbestimmung und Selbstwirksamkeit ermöglicht. Wer die Fähigkeit zur Selbstregulation hat, kann Stress mitunter zu etwas Neutralem oder sogar Positivem verwandeln. Um psychisch gesund zu bleiben, benötigen wir unsere Selbstregulation. Es ist unsere Fähigkeit, nach großen Belastungen wieder zur Ruhe zurückzukehren. Wer eine hohe Resilienz besitzt, der kann zwar starke Gefühle wahrnehmen und haben, aber er wird nicht von ihnen überwältigt. Die Basis für eine starke Selbstregulation wird uns bereits in der frühen Kindheit vermittelt. Werden kleine Kinder beim Weinen von den Eltern sanft beruhigt, so erlernen sie die Selbstregulation. Nach und nach lernen die Kinder dann, sich selbst zu beruhigen. Kindern, die in den ersten Lebensjahren vernachlässigt wurden und keine enge Vertrauensperson hatten, fehlt zumeist die Selbstregulation. Eine gute Selbstregulation stärkt nicht nur unsere Lebensqualität, sondern auch die Beziehung zu anderen Menschen.

Schau doch mal in unseren Film mit Dr. Gabriele Zell was in Deinem Nervensystem bei Stress passiert.

Tipp 10 - Entspannung durch bewusste Tiefenatmung

Das Atmen geschieht bei uns automatisch ohne großes Bewusstsein. Dabei ist eine bewusste Tiefenatmung sehr gesund und trägt zur Ruhe und Entspannung bei. Durch eine bewusste Tiefenatmung wird die Gehirnleistung positiv beeinflusst. Je tiefer und intensiver Du einatmest, desto mehr Sauerstoff gelangt über die Lunge in Dein Blut. Bei kräftigem Ausatmen wird dann das CO2 aus Deinem Körper abtransportiert. Wird Dein Gehirn und der ganze Körper mit ausreichend Sauerstoff versorgt, so kannst Du Dich gut konzentrieren. Möchtest Du Deine kognitiven Fähigkeiten langfristig steigern, so baue gezielte Atemübungen in Deinen Alltag ein. Schnell wirst Du Fortschritte in Deiner mentalen Leistungsfähigkeit feststellen. Tipps für einen gesunden Atem mit Dr. Egor Egorov im Film-Tipp – schau auch in den Filmtipp Intensives achtsames Atmen mit Jan Dunkel oder in die Übungen, um mit dem Atem zu entspannen.
Auch spannend die energetisierte Atemluft, siehe Film-Tipp Prof. Dr. Klaus Jung .

Tipp 11 – Methode Meditation

Mithilfe von Meditation, TM oder Yoga kannst Du ebenfalls Deinen Geist schärfen und mehr Resilienz bekommen. Plane regelmäßige Einheiten von 20 bis 30 Minuten pro Woche an Meditation ein. Schon bald wirst Du die positiven Veränderungen für mehr Gelassenheit und Resilienz spüren. Schaue doch mal in meine Reportage über die transzendentale Meditation, die ich während meiner Dreharbeiten erlernt habe.

Tipp 12 – Methode Achtsamkeit

Achtsamkeit ist ebenfalls eine gute Methode, um Deine mentalen Fähigkeiten zu stärken. Das bewusste Wahrnehmen zusammen mit Atemübungen helfen Dir, Gelassenheit und Resilienz zu schulen. Der Stress fällt ab und Du kommst zur Ruhe. Schaue doch mal in unsere Rubrik „Achtsamkeit und Entschleunigung“.

Tipp 13 - Selbstcoaching Methode Klopfen

Mithilfe der Klopfmethode kann eine Harmonisierung des Energieflusses hergestellt und die Auflösung von Energieblockaden bewirkt werden. Stress sowie psychische Disharmonien verschwinden, mentale Blockaden wie Ängste, Phobien, Zwangsstörungen und Depressionen werden abgebaut. Auch emotionale Konflikte wie Wut, Ärger oder Schuldgefühle können durch die Selbstcoaching Methode Klopfen verschwinden. Durch das Klopfen der Punkte auf den Meridianen des Körpers (ähnlich den Akkupunktur-Punkten) und das Fokussieren auf ein problematisches Thema, kannst Du das Energiesystem Deines Körpers beeinflussen und die Blockaden auflösen. Suche Dir einen ruhigen Ort und überkreuze Deine Arme vor der Brust. Lege die Hände flach auf die Schultern. Nun beginne im Wechsel leicht abwechselnd auf die Schultern zu klopfen. Fokussiere Dich dabei voll auf Dein Körpergefühl. Atme dazu tief ein und aus. Bereits nach kurzer Zeit wirst Du Dich entspannter fühlen.

Tipp 14 - Burnout-Prävention

Für eine Burnout-Prävention sorge für mehr Ruhe, weniger Stress und viel Lebensfreude. Hast Du eine sitzende Tätigkeit, so kommt zumeist die Bewegung im Alltag viel zu kurz. Versuche des Öfteren mal zu Fuß ein Stück zur Arbeit zu gehen oder mit dem Fahrrad zu fahren. Nimm nicht den Fahrstuhl zum Büro, sondern nutze die Treppen für etwas Bewegung.

Neben dem täglichen Stress musst Du Dir immer mal zwischendurch kleine Rückzugsinseln schaffen. Genieße in der Mittagspause die frische Luft und die Sonne zum Entspannen. Dabei kannst Du dem Gesang der Vögel lauschen oder Du hörst Deine Lieblingsmusik. Wenn Du die Möglichkeit hast, nach dem Essen für 10 bis 20 Minuten zu ruhen oder sogar zu schlafen, so nutze das für Deine Entspannung und den Stressabbau. Für eine wirksame Burnout-Prävention sind ausreichender Schlaf, viel Bewegung, eine gesunde Ernährung, Entspannung, Spaß und soziale Kontakte notwendig.

Versuche mindestens einen Tag pro Woche den stressigen Alltag hinter Dir zu lassen und zu entspannen. Fällt es Dir schwer, so helfen Dir Entspannungstechniken zum Relaxen. Schaffe Dir in der Nacht und am Wochenende eine Handy-freie und Computer-freie Zeit. Du musst nicht ständig erreichbar sein, denn das setzt Dich zusätzlich unter Druck.

Schaue doch mal in unseren naturheilkundlichen Gesundheitstipp von Dr. Annette Kerckhoff oder unseren Artikel aktiv gegen Burnout und den Filmtipp von Frau Dr. Pirc wie Ayurveda gegen Burnout wirkt.

Tipp 15 - Gesunde Ernährung

Damit wir gesund und leistungsfähig bleiben, ist eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung mit Vitaminen, Nähr- und Mineralstoffen immens wichtig. Pro Tag solltest Du 2 Portionen Obst und 3 Portionen Gemüse zu Dir nehmen, wie z.B. Möhren, rote Beete, Salat, Ingwer, Birnen, Äpfel, Bananen, Kirschen usw. Obst und Gemüse enthalten Vitamine, Ballaststoffe und Mineralstoffe, die unser Körper braucht.

Auch Getreideprodukte und Kartoffeln dürfen jeden Tag auf dem Speiseplan stehen. Bei den Getreideprodukten solltest Du stets die Vollkornvariante wählen, da hier mehr wichtige Ballaststoffe enthalten sind. Sie sorgen für eine gesunde Verdauung. Milch und Milchprodukten können ebenfalls täglich verzehrt werden. Sie versorgen unseren Körper mit Eiweiß und Calcium.

Fisch kannst Du 1 bis 2 Mal pro Woche genießen. Bei Fleisch sollte die maximale Menge pro Woche 300 Gramm nicht übersteigen. Wähle besser helles statt rotes Fleisch, da es gesünder ist. Bei den Fetten sind die pflanzlichen Öle wie Leinöl, Olivenöl und Rapsöl zu empfehlen. Sie liefern die ungesättigten Omega-3-Fettsäuren, die unser Körper für die Gesunderhaltungbenötigt. Das Öl ermöglicht auch die Aufnahme der fettlöslichen Vitamine E, D, K und A.

Salz sollte nur sehr wenig verwendet werden und Zucker möglichst kaum bis gar nicht. Für die Zubereitung schmackhafter Gerichte können statt Salz frische Kräuter und Gewürze eingesetzt werden. Esse stets regelmäßig und nicht zwischen den Mahlzeiten. Somit hat der Heißhunger keine Chance. Kommt Dein Essen aus der Region und ist die Saisonalität gegeben, so wird, aufgrund der kurzen Transportwege, das Klima geschützt. Lange Wege beeinflussen außerdem den Vitamingehalt von frischem Obst und Gemüse. Um möglichst alle Nährstoffe zu erhalten, bereite die Mahlzeiten schonend bei niedriger Temperatur zu. Genieße Dein Essen und kaue ganz bewusst. Somit hat Dein Darm weniger Arbeit und Du wirst schneller satt. Sehr wichtig für die gesunde Ernährung ist das viele Trinken von Wasser und ungesüßtem Tee. Lass Dich inspirieren von unseren Ernährungstipps und verschiedenen Kochsendungen.

Tipp 16 - Bewegung

Bewegung ist für unseren Körper, die Seele und den Geist gut. Sie stärkt unser Wohlbefinden und hält uns fit. Dabei muss es nicht unbedingt eine schweißtreibende Sportart sein. Bereits Bewegungen am Tag wie ein Spaziergang, das Treppensteigen oder Yoga helfen uns, gesünder zu leben. Das Bewegungsbedürfnis ist zudem bei Menschen unterschiedlich stark ausgeprägt. Bewegung und Sport erzeugen in uns ein Glücksgefühl, welches oft Stunden anhält. Bei längerer Bewegung wird die Durchblutung angeregt und unser Herzmuskel erhält mehr Sauerstoff. Eine regelmäßige Bewegung senkt das Herzinfarkt- und Schlaganfall-Risiko. Aber auch für unsere psychische Gesundheit ist die Bewegung förderlich. Sportliche Aktivitäten bauen unsere Stresshormone Cortisol und Adrenalin ab. Unser vegetatives Nervensystem entspannt sich. Dadurch können wir uns leichter konzentrieren, schlafen besser und können mit Stresssituationen souveräner umgehen. Oftmals besteht ein Zusammenhang zwischen Stress und Rückenschmerzen. Eine mangelnde Bewegung in Kombination mit Adrenalin führt zu Rückenproblemen. Dazu empfehle ich Dir auch diesen Film-Beitrag über Stress & Rückenschmerzen von Prof. Dr. Michalsen.

Weiterhin stärkt die Bewegung unser Immunsystem, das biologische Abwehrsystem des Menschen. Eine regelmäßige Bewegung erhöht die Anzahl und Aktivität der körpereigenen Abwehrzellen. Sie sind wichtig für die Bekämpfung von Viren und Tumorzellen. Je stärker unsere körperlichen Abwehrkräfte sind, desto geringer ist die Wahrscheinlichkeit zu erkranken. Außerdem wurde nachgewiesen, dass uns die Bewegung schlauer und resilienter macht. Wer regelmäßig Sport treibt, der erhöht seine kognitive Leistungsfähigkeit.

Tipp 17 - Gesunder Schlaf

Für eine starke Resilienz ist der gesunde Schlaf eine Voraussetzung. Ohne ausreichenden Schlaf fühlen wir uns gestresst, unruhig, können uns nicht konzentrieren, sind reizbar und anfälliger für Krankheiten. Hast Du auf Dauer zu wenig Schlaf, so hat das physische und psychische Folgen. Die optimale Schlafdauer liegt zwischen 6 bis 9 Stunden. Achte auf eine gute Schlafhygiene mit frischen sauberen Betten, einer Temperatur zwischen 16 bis 18 Grad Celsius, sowie einer optimalen Luftfeuchtigkeit von ca. 50 Prozent. Das Schlafzimmer sollte dunkel sein, sodass dem Körper signalisiert wird - es ist Nacht.
Ein Spaziergang am Abend fördert das Einschlafen. Zu anstrengender Sport ist aber von Nachteil, da der Körper länger zum Entspannen braucht. Gehe möglichst stets zur gleichen Zeit ins Bett und stehe auch zur selben Uhrzeit auf. Dein Körper gewöhnt sich an den Zyklus. Das Abendbrot sollte einige Stunden vor dem Zu-Bett-gehen erfolgen und nicht zu schwer verdaulich sein. Ist die Verdauung noch voll im Gange, so schläfst Du schlechter ein. Vermeide elektrische Geräte im Schlafzimmer, die Strahlung könnte den gesunden Schlaf beeinträchtigen. Um dem Gedankenkarussell zu entfliehen, höre am Abend entspannende Musik oder nehme ein warmes Bad mit Melisse oder Lavendelöl.
Filmtipp: "Warum müssen wir schlafen" von Prof. Dr. Birkmayer.

Tipp 18 - Zellgesundheit

Unser Körper ist nicht nur den alltäglichen psychischen und physischen Belastungen ausgesetzt, sondern außerdem den Umweltgiften. Die Folgen sind Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Erschöpfung und Abgeschlagenheit. Viele fühlen sich permanentem Stress ausgesetzt. Es gibt u.a. die Hepar-Tox-Therapie am IFU, siehe auch meine Reportage. Für den Zellschutz gegen Umweltgifte geht es in dem Programm um die Entgiftung, die Ernährung und Entspannung. Dadurch können chronische Krankheiten gelindert oder besiegt werden. Es kommen besonders körpereigene Wirksubstanzen, Vitamine, Mineralstoffe und pflanzliche Präparate zum Einsatz. Die Zell- und Entgiftungskur wurde von dem Arzt Klaus-Dietrich Runow auf der Basis seiner 38-jährigen Praxistätigkeit entwickelt.

Umweltfaktoren sind für viele Krebserkrankungen mitverantwortlich. Aber auch bei neurodegenerativen Erkrankungen wie Morbus Parkinson, Multiple Sklerose, Alzheimer und Demenz gibt es Hinweise auf eine ursächliche bzw. verstärkende Wirkung von Umweltgiften. Bei vielen Menschen zeigen sich durch das Sauerstoff-Zelltraining Erfolge, welche zum Beispiel das Höhenluft-Training Cellgym ermöglicht . Ein Fitness-Training für die Zellen, das die Mitochondrien, die kleinen Kraftwerke der Zellen stärkt. Das Immunsystem wird gepusht und die mentale jund körperliche Leistungsfähigkeit verbessert sich. Du wirst resistenter gegen Stress, erlebst mehr Vitalität und die Zellen verjüngen sich. Heilpraktikerin Nadine Herz berichtet über die Anwendung von Cellgym.

Fazit

Das Leben hält viele Herausforderungen für uns bereit. Mit der richtigen Einstellung, viel Optimismus und Resilienz sind wir dem gewachsen. Es ist wichtig, den eigenen Körper zu verstehen und seine Zeichen richtig zu deuten. Baue Dir mithilfe der Tipps eine mentale Stärke auf und richte Deinen Blick auf die schönen Seiten und Glücksmomente im Leben. Schaffe Dir Deine eigenen Auszeiten und gönne Dir Unternehmungen, die Dir gut tun. Vielleicht ist eine schöne Reise das Richtige für Dich, um mal wieder so richtig auszuspannen und neue Eindrücke zu gewinnen. Durch eine hohe Resilienz wirst Du den täglichen Belastungen wieder gewachsen sein.
Wenn Du mehr über Resilienz wissen und Deinem Körper dauerhaft etwas Gutes tun willst, besuche unser online Magazin gesundheitslounge.de und lasse Dich mit auf die Reise der zahlreichen ganzheitlichen Gesundheitsansätze mitnehmen.

Liebe Grüße & viel Gesundheit wünscht Dir

Nicole Renneberg

Geschäftsführerin von Brainworkers and more GmbH und Plattforminhaber von www.gesundheitslounge.de

NICOLE RENNEBERG

Nicole´s persönliche Tipps, um Deine innere „Superkraft“ zu stärken - und selbst in turbulenten Zeiten, mental und körperlich gesund zu bleiben

Mein Resilienz-Training für mehr „Power und Leichtigkeit“ im Alltag

Hier kommen meine Tipps – dies sind nur ein paar kleine Anregungen – ein vertiefendes Training kannst Du persönlich von mir später erhalten, auch biete ich Gesundheitstage für Unternehmen im Betrieblichen Gesundheitsmanagement an und coache Dich oder Deine Mitarbeiter oder Du erhältst meine „Gesundheitstipps-to-go“, kurze online Coaching Filme, tägliche Impulse für ein gesundes, glückliches & stressfreies Leben - gerade in Zeiten des Homeoffices wichtig. Der Online-Personal Trainer coacht in kleinen 1-2 minütigen Gesundheitsfilmen Deine mentale und körperliche Fitness und die Deiner Mitarbeiter.

Ein individuelles ganzheitliches online Resilienz-Trainingsprogramm für Führungskräfte, Mitarbeiter in der Firma und für das Homeoffice. Schau doch mal in unsere „Gesundheitstipps to go“ .

Bei akutem, destruktivem Stress sind Techniken unverzichtbar, die sofort Entspannung ermöglichen. Welche Methode am effektivsten ist, hängt nicht nur von den aktuellen Problemen ab, sondern davon, wie Du mit dem Training und den Tipps klar kommst und ob Du sie in Deine Lebensweise integrieren kannst.

In jedem Fall geht es um Folgendes: Blutdruck, Herzschlag und Hirnströme runter, Gelassenheit, Zufriedenheit und Wohlbefinden rauf!

Wie genau Du diese und viele weitere kleine Impulse für eine stärkere Resilienz in Deinem Alltag setzen kannst, bestimmst Du selber. Darüber hinaus hilft Dir ein Resilienztraining, Deine innere Widerstandskraft zu entfalten, Dein Immunsystem zu stärken. Im Resilienztraining lernst Du individuell, wie Du Deine Gesundheit auch in schwierigen Zeiten bewahrst, Stress verstehen und regulieren und gezielte Maßnahmen gegen langanhaltenden Stress anwenden kannst.

Achte einfach auf folgende Dinge im Alltag und Du bist leistungsfähiger, stressresistenter und entspannter.

1. Superkraft-Tipp: Achtsame Morgenroutinen entwickeln und gezielt im Alltag einbauen

- Nach dem Aufwachen – kurz den Körper liegend spüren und langsam durchstrecken
- den Tagesbeginn bewusst wahrnehmen, am offenen Fenster oder auf Balkon/ Terrasse tief durchatmen und sich auf den Tag in Ruhe einstellen
- Lieblingsmusik an unter der Dusche oder beim Zähneputzen
- Setze Dir Deine Intention für den Tag, schliesse dafür kurz die Augen und bleibe 2 Minuten in der Stille sitzen, bevor Du ins Büro fährst

1. Superkraft-Tipp

Starten Sie entspannt in den Tag

Wahrnehmen, Achtsamkeit trainieren

Fokussieren Sie sich bewusst auf das, was Sie gerade tun, z.B. genussvoll den Morgen-Kaffee trinken

Gehirnhälften trainieren beim Zähneputzen

auf einem Bein stehend mit der Hand der anderen Seite die Zahnbürste halten, putzen und mehrmals wechseln

Kein Telefon-Marathon im Auto

Stimmen Sie sich auf den Tag ein
Was erwartet Sie heute?

NICOLE RENNEBERG

2. Superkraft-Tipp: Eine bewusste Ernährung

2.Superkraft-Tipp

Eine bewusste Ernährung

- verbessert die Leistungsfähigkeit
- Rohkost-Säfte
  - Nicoles "Meister Popey"-Juice
  - Rote Beete, Möhren, Ingwer, Apfel
  - zubereitet im Slowjuicer

Wie es geht, zeige ich Ihnen nachher in der Küche...

NICOLE RENNEBERG

Mein persönlicher Tipp für den Morgen: Rohkost-Säfte aus dem Slow-Juicer. Easy zubereitet – mein Favorit „der Meister Popey-Saft“: 2 große rote Beete, ein kleines Stück Ingwer, 3 Möhren, eine Birne oder Äpfel, ein paar Tropfen Lein-Öl, gerne frische Minze.

Wichtig ist die Kombination aus dem richtigen Essen zur entsprechenden Tageszeit, regelmässiger Trinkpausen (insgesamt 2-3 Liter am Tag) und bei anhaltendem Stress die Kombination vom Vitaminen, Mineralien und Superfood. Drei bis fünf über den Tag verteilte, kleinere, vollwertige Mahlzeiten sind für die richtigen Geistesblitze viel besser. Je größer die nervliche Belastung ist, desto mehr Nährstoffe brauchst Du.

3.Superkraft-Tipp

Energiekick Intervall-Fasten

NICOLE RENNEBERG

Ab und zu mache ich Intervall-Fasten und erhalte mehr Power. Das ist ganz einfach: bei der 16:8-Methode lässt man entweder die Früh- oder Spätmahlzeit ausfallen, sodass man 16 Stunden am Stück auf Nahrung verzichtet. Wer zum Beispiel nach 17 Uhr nichts mehr isst, darf am nächsten Morgen um 9 Uhr wieder frühstücken.

Der Stoffwechsel kommt dadurch jede Nacht in ein kurzes Fasten. Laut vieler Studien ist Intervallfasten ein wirksames Mittel zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit und des Langzeitgedächtnisses.

Du bekommst mehr Energie, Klarheit und Fokus in Beruf und Alltag.

Zusätzlich belohnt Dich Dein Körper durch:

- Fettverbrennung, viszerales Fett (Bauchfett) wird abgebaut
- Zellreinigung & Verjüngung von innen - ein Happy-Aging-Effekt, denn Intervallfasten unterstützt die sogenannte Autophagie. Damit beschreiben Ärzte die Selbstreinigung und -reparatur der Zellen.
- Der körpereigene Zellreinigungsprozesses hat auch positive Auswirkung auf das biologische Alter - die Zellen bleiben jung
- beugt Arteriosklerose, Herzinfarkt und Schlaganfall vor
- Senkung des Cholesterinspiegels

Mein Fazit

Mit Intervallfasten lässt sich also nicht nur abnehmen. Der Wechsel von fasten und essen kann die Prävention und Behandlung häufiger Krankheiten unterstützen und Du bleibst jünger.

4. Superkraft-Tipp: Brainfood - höhere Leistungsfähigkeit durch eine gesunde und bewusste Ernährung

Wir können durch bestimmte Lebensmittel unsere Gehirnleistungen steigern. Eine entscheidende Grundlage für die Superkraft ist daher die Ernährung.

- Nahrung für das Gehirn - Nervennahrung
- Lebensmittel, die die mentalen Fähigkeiten und Gedankenleistungen steigern
- dazu gehören u. a. :
  - Nüsse, Haferflocken, dunkle Beeren, Kichererbsen, Kohl, grünes Gemüse, Rüben, Eier
  - Omega-3 Lieferanten wie Fisch, Avocados, Leinsamen, Leinöl oder Algen

NICOLE RENNEBERG

Brauchst Du morgens etwas bissfestes, dann führe dem Körper energiespendende Brainfood-Lebensmittel zu.

4. Superkraft-Tipp

Brainfood- Ihr natürliches Doping

Mein typisches Brainfood-Frühstück

Joghurt/Quark mit Beeren und Mandeln warmer Porridge Hirsebrei mit Nüssen, gedünstetem Apfel und natürlich Obst, auch Magerjoghurt

Meine Tipps fürs Mittagessen

Mehr Eiweiß und Gemüse/Salat zu dir nehmen als Kohlenhydrate wie Nudeln, Reis oder Kartoffeln. Dann sind Dein Körper und Dein Gehirn auch nach dem Essen noch wach und leistungsfähig.

Proteinreiches Abendessen

hochwertige Proteinquellen wie Linsen, Quinoa, mageres Fleisch
ab 18:00 Uhr kein Rohkost/ Salat mehr essen

NICOLE RENNEBERG

Mein typisches Brainfood-Frühstück (süß)

- Joghurt/Quark mit Beeren und Mandeln
- warmer Porridge
- Hirsebrei mit Nüssen, gedünstetem Apfel und natürlich Obst, auch Magerjoghurt
- Protein-Pancakes

Mein typisches brainfood Frühstück (herzhaft)

- Rührei oder gekochte Eier
- Vollkornbrot mit Avocado und Frischkäse
- Vollkorntoast mit Lachs

Vermeide Zucker, Honig, Marmelade oder Nuss-Nugatcreme, sie liefern zwar einen schnellen Energieschub, jedoch sinkt die geistige Fitness nach kurzer Zeit schnell wieder ab.

Grüner Tee als Getränk morgens und über den Tag verteilt ist ideal und ein besonders wertvoller Fitmacher, da er reich an sekundären Pflanzenstoffen und Antioxidantien ist, die die Gehirnzellen und den Körper schützen. Ich trinke meist Jasmin-Tee in Bio-Qualität.

Zweites Frühstück: Am Vormittag kann man das Leistungshoch verstärken. Wer große Pausen zwischen den Mahlzeiten macht wird nervös und unkonzentriert. Deshalb rechtzeitig Quarkprodukte, Hüttenkäse oder frisches Obst bereithalten. Nüsse sind eine prima Ergänzung morgens und über den Tag verteilt, denn sie erhöhen die Konzentration und Lernfähigkeit. Auch KEFIR – das Getränk der Hundertjährigen- ist ein idealer Snack. Übrigens auch super für den Darm.

Brainfood Mittag- und Abendessen

Mittagessen: Wenn Du eine Tätigkeit ausführst, die äußerste Wachsamkeit und Konzentration erfordert, solltest Du eine kleine, eiweißreiche Mahlzeit genießen. Damit verhindern Du einen Leistungsabfall, Konzentrationsschwäche und bleierne Müdigkeit.

Ideal ist ein kleines Fischgericht mit Gemüsebeilage. Fisch ist leichter verdaulich als Fleisch. (Bevorzugt Kaltwasserfische) Fisch enthält alle lebensnotwendigen Aminosäuren (Eiweißbausteine), Jod und die mehrfach ungesättigten Omega 3 Fettsäuren, die alleine schon als Brainfood gelten. Es gibt auch leckere Tofu- oder Seitan-Variationen.

Gut fürs Durchhaltevermögen sind auch Gemüsegerichte, mageres Fleisch (fettarm zubereitet), Geflügel und Rohkostsalate. Jedoch abends ab 18:00 kein Rohkost mehr essen, denn ab 18:00 verlangsamt der Darm seine Tätigkeit und Rohkost belastet dann unseren Schlaf – also tagsüber viel Salat und Rohkost essen, abends nicht. Fettes Essen schadet der Gehirnleistung.

Stress reduzieren durch Musik:

Gehe doch mittags zusätzlich auf (Klang)-Reise – klinke Dich doch mal 3 Minuten aus. Es gibt Musik, die durch ihre Frequenzen heilsam ist und den Stress im Körper sofort wissenschaftlich nachweisbar reduziert – zudem entspannt eine kurze musikalische Auszeit enorm und macht leistungsfähiger.
Blutdruck, Atemfrequenz und sogar der Cortisol-Spiegel sinken.

Und was esse ich abends ?

Wenn man ein wenig auf sein Gewicht achten möchte, sollte man abends keine Kohlenhydrate wie z.B. Nudelgerichte zu sich nehmen, sondern eiweißreich essen.. Eiweiße sind der gesündeste Sattmacher und bringen den Stoffwechsel in Schwung, da ein Drittel der Kalorien, die im Eiweiß stecken, auf der Stelle verbrannt wird.

Eiweißreiche Mahlzeiten sind deshalb abends besonders wertvoll. Während unser Organismus morgens und tagsüber sehr viel Energie benötigt, braucht er abends vor allem Eiweiß, um regenerieren zu können. Der Stoffwechsel arbeitet durch die Zufuhr von Eiweiß intensiver, die sogenannte Thermogenese hält nach einer proteinreichen Mahlzeit deutlich länger an, und die Fettverbrennung wird erhöht. Einen weiteren Vorteil hat Eiweiß außerdem noch: LautUntersuchungen sorgt der Verzehr von viel Eiweiß am Abend für warme Füße im Bett – im Winter ein willkommener Nebeneffekt!

Was passiert im Körper, wenn Du Dein Abendessen weglässt ?

Beim Dinner Cancelling werden nicht nur einfach die Kalorien des Abendessens eingespart, es beeinflusst auch den Hormonspiegel positiv, fördert den Fettabbau und das Wachstumshormon wird in größeren Mengen freigesetzt. Ein zusätzlicher Anti-Aging Effekt, denn es regt außerdem die nächtliche Produktion der Hormone Somatropin und Melantonin an. Beides Hormone, die den biologischen Alterungsprozess verlangsamen. Probiere das Dinner Cancelling doch einfach mal aus.

Inspirationen zu gesunden Rezepten und Rohkost-Säften erhältst Du in unseren Ernährungstipps und verschiedenen Kochsendungen.

5.Superkraft-Tipp Brainfood Knabbereien tagsüber und gesund trinken

Grüner Tee zur Entspannung

Grüner Tee kann durch die enthaltene Aminosäure L-Theanin zu unserer Entspannung beitragen. L-Theanin regt die Bildung von Alpha-Wellen in unserem Gehirn an, die normalerweise entstehen, wenn wir uns entspannt fühlen. Daher mache öfters mal eine kurze Teepause und entspanne Dich mit Grünem Tee.

Die beruhigende Wirkung von Paranüssen

In Paranüssen ist reichlich Selen enthalten. Daher haben die Nüsse eine beruhigende Wirkung auf unser Nervensystem. Wie die University of Wales in einer Studie herausfand, hilft bereits der Verzehr von drei Paranüssen am Tag, um unsere Energievorräte zu erhöhen, unsere Stimmung zu verbessern und ein Gefühl der inneren Ruhe zu erzeugen.

Vermeide isolierte Kohlenhydrate

Isolierte Kohlenhydrate sind z. B. Produkte aus Weißmehl, Zucker und polierter Reis. Diese Lebensmittel wirken katabol und können damit langfristig das Gleichgewicht Deines Körpers stören. Du solltest daher lieber auf Vollkornprodukte zurückgreifen. Jedoch davon auch nicht zu viel essen! Iss mehr Gemüse, Nüsse und Sprossen und trinke gesunde (selbstgemachte) Smoothies.

Mit einer Vitamin-B-Kur dem Stress entgegenwirken

Die B-Vitamine sind an der Nervenfunktion, an der Regeneration und an dem Wachstum unserer Nerven beteiligt. Hier sind vor allem die Vitamine B1, B6 und B12 zu nennen. Daher sollte man bei Stressanfälligkeit eine Kur von 3 Monaten mit Vitamin B in Betracht ziehen. Die Vitamine B1, B2, B6, B12 und Biotin sind für die Glukosegewinnung und die Herstellung von Botenstoffen der Nervenimpulsübertragung verantwortlich. Vitamin B1 ist zum Beispiel vor allem in Vollkorngetreide oder Nüssen enthalten, während man Vitamin B2 in Form von Milchprodukten aufnimmt und Vitamin B12 in tierischen Lebensmitteln wie Fleisch, Fisch und Eiern oder auch in Sauerkraut vorkommt.

Roter Ginseng

Du fühlst Dich häufig müde, schlapp, erschöpft? Der Rote Ginseng, in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) schon seit Jahrtausenden eines der zentralen Naturheilmittel überhaupt, ist hier das Mittel der Wahl: Roter Ginseng wirkt positiv auf unseren Stoffwechsel, die körpereigenen Abwehrkräfte werden gestärkt, die Anpassung an Stresssituationen oder erhöhte Anforderungen wird verbessert, die Abwehrbereitschaft gegen Krankheitserreger gestärkt und Genesungsvorgänge beschleunigt.

Moringa, eines der nährstoffreichsten Gewächse der Welt, hilft gegen Stress

und versorgt den Körper mit vielen wichtigen Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen, Antioxidantien, Proteinen, Ballaststoffen und ungesättigten Fettsäuren.

Die Wirkung von Süßkartoffeln und Wilder Yamswurzel

Süßkartoffeln sind reich an Vitamin A, C und dem Vitamin-B-Komplex und können Dir daher gut bei der Nervenberuhigung, beim Stressabbau und bei der Blutdrucksenkung helfen. Auch die Wilde Yamswurzel kann gegen Stress helfen – vor allem den Frauen –, da sie einen progesteronähnlichen Stoff enthält.

Auch großartig Vitalpilze : Vitalpilze nehme ich als Kur, in stressigen Zeiten oder um das Immunsystem anzukurbeln. Gerade bei Stress, Unruhe und Nervosität kann der Reishi Vitalpilz wirken. Die in dem Heilpilz enthaltenen Adaptogene helfen dem Körper dabei, sich emotionalen und körperlichen Stresssituationen besser anpassen zu können. Sehr von Nutzen bei stressbedingten Beschwerden sind auch die Vitalpilze Cordyceps und Hericium.
Schau in Virusbekämpfung mit Vitalpilzen.

6. Superkraft-Tipp: für Mach mehr für Deine mentale Leistungsfähigkeit

Kennst Du Mikronährstoffe ?
Die nehme ich sehr gerne, in Form von fertigen Präparaten wie zum Beispiel HCK, denn sie enthalten individuell auf mich abgestimmt meine persönlichen Nährstoffe und Vitamine - nicht zu viel und nicht zu wenig. Nach einem Bluttest kannst auch Du Deinen Nährstoff-Status bestimmen und so auch Dein Immunsystem stärken. Schau einfach mal in meinen Film und Interview über Mikronährstoffe.

Wenn Du keine Mikronährstoffe nehmen möchtest, schau, dass Du auf genügend folgende Vitamine, Mineralien und Aminosäuren achtest:

Aminosäuren: Die Bausteine der Eiweiße sind vor allem für den Informationsfluss wichtig, da sie als Botenstoffe wirken. Gute Eiweißquellen fürs Gehirn sind Fisch, Meeresfrüchte und Hülsenfrüchte.
Befindet sich der Körper im Dauerstress, wird mehr Serotonin verbraucht. Entsprechend steigt der Bedarf an dessen Baustein, der Aminosäure L-Tryptophan. Gekoppelt ist der Prozess an das Vorhandensein von Vitamin B6 und Folsäure.

Vitamin C ist ein wichtiges wasserlösliches Antioxidans und wirkt oxidativem Stress entgegen. Bei erhöhtem Stress unbedingt auch Vitamin C einnehmen bzw. auf eine ausreichende natürliche Zufuhr durch Lebensmittel achten.

Zink: Studien haben ferner gezeigt, dass Zink – wenn ein Zinkmangel vorliegt – wie ein Antidepressivum wirken kann. Zink wirkt stimmungsaufhellend.

Vitamin D wird für die Funktion aller Zellsysteme und Organe benötigt und hat auch eine wichtige Funktion für die Stimmung und psychischen Leistungsfähigkeit. Verbessert hoch dosiert Ermüdungssymptome bei gesunden Erwachsenen. Es ist bekannt, dass Vitamin D maßgeblich die Serotoninbildung im Gehirn reguliert.

Die Vitaminoide Carnitin und Coenzym Q10 spielen eine wichtige Rolle im Energiestoffwechsel. Carnitin und Coenzym Q10 haben sich aufgrund unterschiedlicher Ursachen bei Erschöpfungszuständen bewährt.

Kalium unterstützt den Kohlenhydrat-Stoffwechsel und sichert ebenfalls die Nervenimpulsübertragung. Der Körper benötigt täglich Kalium, zum Beispiel durch Kartoffeln oder Spinat.

Magnesium wird auch als Anti-Stress-Mineral bezeichnet, da es Müdigkeit entgegenwirkt und die Durchblutung verbessert, in dem es die Blutgefäße erweitert. Nüsse, Kürbiskerne oder auch Mineralwasser liefern Dir reichlich Magnesium.

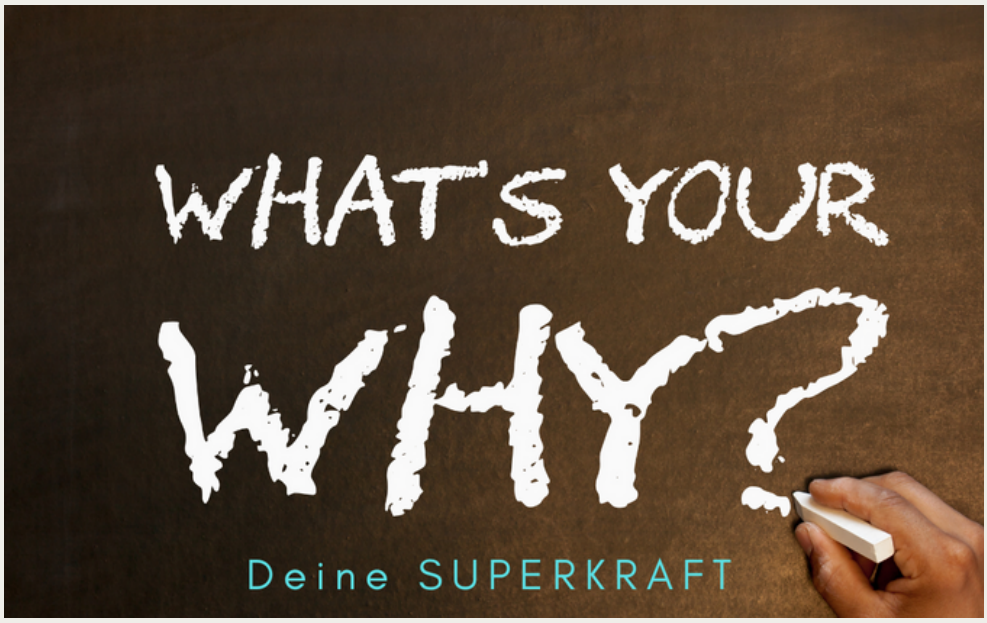
Das Spurenelement Selen ist unentbehrlich für den Stoffwechsel und die Stärkung der Immunabwehr.

Wichtig zu wissen, wenn Deine Darmflora nicht in Balance ist, kommen alle Vitamine nicht an, d.h. sie können vom Körper nicht richtig aufgenommen und verwertet werden. Der Darm ist der Hauptsitz des Immunsystems, daher regelmässig checken lassen.

Schau auch mein Interview mit Frau Dr. Ehrhorn zum Thema Darmgesundheit

Zusätzlich Brainfood Trinken: Das steigert die Gehirnleistung.
Ich trinke dafür täglich Aktivwasser, ionisiertes Wasser, um mein Immunsystem zu pushen. Siehe auch meinen Film über Aktivwasser . Auch frischer Ingwer-Tee über den Tag verteilt hilft dem Körper.

7. Superkraft-Tipp: Finde Dein persönliches „Warum“



Was lässt Dich morgens aus dem Bett hüpfen? Was ist Dein Herzensprojekt? Wofür lebst du? Die Antwort auf alle diese Fragen ist „Sinn“. Es ist Dein ganz persönlicher Sinn, Deine Motivation überhaupt etwas zu tun - der Antriebsmotor Deines Lebens. Das Motto lautet also: Finde Dein persönliches „Warum“.

Diese Übung fasst für Dich die wichtigsten, guten Fragen zusammen, die Dich Deinem ganz individuellen Sinn Schritt für Schritt näher bringen. Druck Dir Dein „Warum“ aus und hänge es Dir an den Badezimmerspiegel, damit Du es immer vor Augen hast.

Wie bleibe ich eigentlich im Homeoffice achtsam und resilient?

Die Forschung hat mehrfach gezeigt, dass unser Arbeitsleben davon profitiert, wenn wir von der Erledigung einer Aufgabe bis hin zu einer Besprechung alles mit Achtsamkeit tun. Indem wir innehalten und ein Meeting bzw. eine neue Arbeitsaufgabe mit ein paar Minuten Meditation, eine Atemübung oder Reflexion beginnen, sinkt unser Stresspegel und wir fühlen uns mehr mit unseren Aufgaben und anderen Menschen im Raum verbunden. Momente der Achtsamkeit sind auch im Homeoffice möglich, indem Du

- bewusst wahrnimmst, worum Deine Gedanken gerade kreisen.
- 3 tiefe Atemzüge in den Bauchraum machst bevor Du den Computer hochfährst.
- Deine Aufmerksamkeit auf die Menschen lenkst, die virtuell gerade bei Dir sind.
- lernst, Deine eigenen persönliche „to-do-Liste“ hinten anzustellen, um in Video-Meetings vollkommen präsent zu sein – halte Augenkontakt, achte auf eine zustimmende Mimik und lass Dich nicht durch andere Aufgaben ablenken.
- Deinen Schreibtisch aufgeräumt hältst – das schafft Klarheit.

8. Superkraft-Tipp Schlaf

Es wird häufig unterschätzt, wie wichtig ein gesunder Schlaf ist, um am nächsten Tag leistungs- und widerstandsfähig zu sein. Tipps zum gesunden, erholsamen Schlafen: Die Schlafmenge, die jeder Einzelne braucht ist individuell verschieden – es gibt Lang- und Kurzschläfer. Regelmäßig zu wenig schlafen, häufiges nicht Ein- bzw. Durchschlafen sind Zeichen von Überlastungen und können mit kleinen Tricks vermieden werden.

Mein persönlicher Tipp aus dem Ayurveda ist die „golden Milk“. Diese kannst Du abends ganz einfach selber herstellen und sie wirkt Wunder, siehe Zubereitung in meiner Kochsendung gesunder Schlaf mit golden milk

Schlaftricks, die Du anwenden kannst:

- Halte regelmäßige Schlafzeiten ein
- viel Bewegung an der frischen Luft fördert das Einschlafen und die Schlafqualität
- Sorge für kühle Luft im Schlafzimmer, optimale Raumtemperatur sind 16 Grad C (möglichst Ruhe und Dunkelheit)
- Verbanne alle digitalen Medien aus Deinem Schlafzimmer. Fernseher, Handy, Funk- und Radiowecker gehören nicht in die Nähe deines Bettes.
- Schlafen in der Nähe von Steckdosen ist ebenfalls tabu
- und unbedingt das W-Lan ausschalten
- Vermeide späte Mahlzeiten, koffeeinhaltige Getränke ab 16:00 Uhr
- auch ein Diffuser mit guten ätherischen Bio-Ölen (auf 100% Reinheit achten) kann das Einschlafen fördern und bietet ein breites Spektrum, um körperliche und emotionale Situationen schnell und natürlich zu behandeln – so dass die Resilienz gestärkt werden kann, durch die Inhalation und das Auftragen auf die Haut kann es zur Ausschüttung von Botenstoffen und positiven Nervenreaktionen kommen, die die Schlafqualität positiv beeinflussen
- Wenn das „Gedankenkarussel“ doch am Einschlafen hindert, Zettel und Stift nehmen, Gedanken und Probleme niederschreiben, Zettel weglegen und weiterschlafen

Tipp: Siehe auch einen Ausschnitt aus unserer Schlafsendung

- Das Schlafhormon Melatonin locken: Wenn es dunkel wird, bekommt die Zirbeldrüse die Mitteilung über die Augen, Melatonin auszuschütten. Doch häufig wird unsere Melatonin-Produktion gestört, weil es abends in unseren Räumen taghell ist oder wir häufig bis tief in die Nacht vor dem PC- Bildschirm sitzen.
- Erhöhe die Melatoninkonzentration im Körper:1. durch ein Nahrungsmittel, was reich an Melatonin ist z.B. Tomate, Banane, Gerste, Hafer, Ingwer, Zuckermais oder 2. Nahrungsmittel, die reich an der Melatoninvorstufe Tryptophan sind, wie z.B. Sojabohnen, Algen, Hühnerleber, Pute, Kürbiskerne, Huhn, Mandeln, Erdnüsse, Bierhefe, Milch und Joghurt.
- Man kann bei häufigen Einschlaf- und Durchschlafproblemen beim Arzt seinen Melatonin-Spiegel messen und sich Melatonin-Präparate verschreiben lassen.

9. Superkraft-Tipp: Sorge für gesunde Zellen, der Zustand Deiner Zellen entscheidet über Gesundheit und Aussehen

Meine effektivste Anti-Burnout Anwendung ist das Höhenluft Training CELLGYM und die Atemluft Therapie am Airnergy Gerät. Die Anwendungen helfen übrigens auch für einen tiefen Schlaf

Ich habe beide Geräte in meinem Therapie-Raum in Berlin, ich nutze Airnergy täglich und CELLGYM 2-3 x die Woche. Die Atemluft-Therapie von AIRNERGY, versorgt die Zellen mit Sauerstoff.

CELLGYM ist ein „Fitness-Training“ für die Zellen eine Simulation des Höhentrainings zur Steigerung der Energiegewinnung innerhalb der Zellen, die Mitochondrien, die kleinen Kraftwerke der Zellen werden dabei gestärkt. Siehe mein Interview mit Europas führenden Hypoxie Experten Dr. Egorov über CELLGYM

Beide Methoden tragen wissenschaftlich geprüft zu einem starken Immunsystem bei, sorgen für eine fühlbare Leistungsverbesserungen, Stressreduzierung, Verjüngung und Stoffwechsel-Aktivierung.

Ein weiterer positiver Neben-Effekt: Wenn die Zellen gesund sind, sieht man das auch äußerlich, Sie erscheinen jünger, vitaler, schlanker und gesünder und haben mehr Kraft im Alltag.

Warum gesunde Zellen so wichtig sind – und wie CELLGYM und AIRNERGY funktionieren

Die Zelle ist der Kern des Lebens. Der Mensch setzt sich aus Billionen einzelner Zellen zusammen. Je gesünder und je vitaler jede einzelne Deiner Zellen ist, desto gesünder und vitaler bist auch Du. Der Zustand Deiner Zellen entscheidet so über Deine Gesundheit und Dein Aussehen.
Mit dem CELLGYM – Zelltraining, nutzen wir die positive Kraft des Höhentrainings – jedoch vollkommen einfach und entspannt in 30 bis 40 Minuten in liegender Position. Das „Fitnesstraining“ für die Zellen hilft, auf natürliche Weise jung und gesund zu bleiben, das Immunsystem zu stärken.
Sinn bei der Atemluft-Anwendung von AIRNERGY – auch Spirovitaltherapie genannt ist, die Sauerstoffverwertung aus der atmosphärischen Luft zu erhöhen. Dabei wird der Sauerstoff weder ionisiert, erhöht noch Ozon zugeführt. Das AIRNERGY-Verfahren soll die innere Atmung – also die Zellatmung und damit die Energiegewinnung (ATP) – optimieren.
Schau doch mal in den Film und mein Interview über Airnergy

10. Superkraft-Tipp: Selbstregulation – atmen, klopfen – Achtsamkeit

Raus aus dem Stress – rein in die Superkraft durch Achtsamkeit, bewusste Tiefenatmung, klopfen. Wir verfügen über enorme Ressourcen, die wir nur aktivieren müssen. Dazu gehören Gelassenheit, Selbstvertrauen, Liebe und eine positive Einstellung zum Leben.

Mentale Balance durch folgende Übungen

Schnell-Check „Body Scan“: Wie geht es mir heute überhaupt?

Oftmals springen wir morgens aus dem Bett, trinken im Stehen unseren Kaffee und flitzen ins Büro. Wir spüren uns nicht mehr, verlieren den Kontakt zu unserem Körper und unseren Bedürfnissen. Der „Body Scan“ ist eine Achtsamkeitsübung, die nur eine Minute dauert und die Du jeder-

zeit zwischendurch machen kannst: Bewege Dich in Gedanken einmal durch Deinen ganzen Körper, um festzustellen, wie es Dir in diesem Moment überhaupt geht. Wie fühlst Du Dich ? Ist Dein Gesicht und die Schultern angespannt oder entspannt? Schlägt Dein Herz unruhig?
Vielleicht bemerkst Du als Antwort auf diese Frage eine riesige Müdigkeit, die Du sonst gar nicht wahrgenommen hättest, bemerkst Hunger oder Durst, die schlechte Luft im Raum - dann sage Dir, „Ich bin angespannt und brauche jetzt eine Pause, frische Luft, ein Glas Wasser und gehe mal an die frische Luft nach draußen."
Durch die „Body Scans" bekommen wir viel schneller mit, wie es uns geht und was wir brauchen.
Tipp: Schau auch in unsere Inspirationen zur mentalen Balance und Atemübungen

Atemübung

Die Kraft tiefer Atmung

„Atmen nicht vergessen" lautet häufig der gut gemeinte Rat einer Kollegin oder eines Kollegen, wenn wir ängstlich vor einer neuen Herausforderung stehen oder uns von der gegenwärtigen Situation überfordert fühlen.

Doch warum ist gutes Atmen – abgesehen vom Erhalt des Lebens – so wichtig?
Zunächst einmal geschieht das Atmen ja von ganz alleine. Wir müssen uns nicht anstrengen oder es bewusst tun. Und doch nutzen wir viel zu selten das gesamte Volumen unseres Brustkorbs.

Konzentriertes Atmen hilft Dir rasch dabei, aus dem Kopf in den Körper zu gelangen und auf diese Weise den quälenden Gedanken zu entfliehen. Frei fließender Atem macht weit und überwindet ängstliche Enge.

Tief Luft holen und langsames Ausatmen ist wie eine Brücke, die uns aus einer inneren Konfliktsituation heraustreten lässt und Raum für Lösungen eröffnet.

Setze Dich aufrecht hin und stelle mit Deinen Füßen einen guten Kontakt zum Boden her. Lege Deine Hände auf den Bauch, direkt unterhalb des Bauchnabels. Atme auf diese Weise fünf Mal tief in den Bauch hinein und langsam wieder aus. Nach der japanischen Zen-Lehre befindet sich hier im unteren Bauchbereich unser Hara, die Basis für Gesundheit und Stärke.

5 Gründe für eine gute Atmung:

- Eine ruhige Atmung schafft Raum und Weite, wo zuvor Enge und Anspannung war.
- Sie bringt Dich mit Deinem Körper in Kontakt und hilft auf diese Weise, aus emotional geladenen Gedankenschleifen herauszukommen.
- Sie fördert die Verdauung durch Anheben und Senken des Zwerchfells, wobei unser Darm eine innere Massage erhält.
- Unser Gehirn wird mit mehr Sauerstoff versorgt, wodurch unsere Fähigkeit zur Konzentration erhöht wird.
- Der Rhythmus des Atems bringt uns in einen Zustand der inneren Balance.

Achtsamkeitsübung

Achtsamkeit bekommt in unserem bewegten Leben eine immer größere Bedeutung, denn sie aktiviert nicht nur unsere Selbstheilungskräfte, sondern wirkt Wunder auf unser ganzes Immunsystem. Die Wissenschaft hat die medizinische Wirkung der Achtsamkeit umfassend erforscht und die Wirkung ist revolutionär.
Durch Multitasking, permanente Erreichbarkeit und Kontrollzwänge der sozialen Medien sind wir immer öfter abgelenkt und nicht mehr bei uns selbst. Dadurch verschlechtert sich unsere Wahrnehmung für mögliche Warnsignale des Körpers und die Werte des Cortisols, die die Nebennierenrinde als Stresshormon ausschüttet, sind dauerhaft erhöht.

Wie kann ich meine Selbstheilungskräfte wieder mobilisieren?

Ein erfolgreicher Weg zu mehr Ruhe ist die MBSR- Mindfulness Based Stress Reduction-Methode, kurz übersetzt: Stressreduzierung durch Achtsamkeit. Erfinder und Entwickler der Achtsamkeitstherapie ist der Molekularbiologe Dr. Jon Kabat-Zinn. Die Grundaussage seiner Therapie ist ganz einfach: Der größte Saboteur unserer Selbstheilungskräfte befindet sich in uns selbst – es ist unser aus der Balance geratenes Stress-System. Seine Therapieform ist durch stressmedizinische Forschung belegt. Als größter „Alltagsstressor“ unserer Zeit sieht Dr. Jon Kabat-Zinn die zunehmende Aufsplitterung unserer Aufmerksamkeit. Genau hier setzt die Wirkung der MBSR an: Durch kleine Achtsamkeitsübungen wird das Stress-System im Körper beruhigt, was sich wiederum positiv auf die Selbstheilungskräfte auswirkt. Die MBSR-Methode zeigt uns, wie man lernt, mit Stressoren besser umzugehen. Wir verfügen über enorme Ressourcen, die wir nur aktivieren müssen. Dazu gehören Gelassenheit, Selbstvertrauen, Liebe und eine positive Einstellung zum Leben. Die bekannteste Methode der MBSR ist die Übung der „drei Rosinen“.

Achtsamkeitsübung „drei Rosinen“

Halte drei Rosinen in Deiner Hand und betrachte sie aufmerksam. Betrachte jedes Detail der Rosine aufmerksam und verzehre sie dann langsam ganz bewusst. Was spürst Du? Was fühlst Du? Was schmeckst Du? Die Übung sollte ca. 40 Minuten dauern. Viele Menschen erleben bei dieser Übung, wie sie erst einmal langsam wieder mit sich und ihren Gedanken in Kontakt kommen – ohne Ablenkung.
Atem-Übung nach Dr. Jon Kabat-Zinn:
Zähle bei jedem Einatmen und Ausatmen von 1 bis 10 und beginne dann wieder von vorne. Beobachte dabei die störenden Gedanken wie Seifenblasen und bringe sie zum Platzen. Mit dieser Methode beruhigen wir unseren Geist, was eine wichtige Grundlage für Achtsamkeit ist.

Achtsamkeitsübung – den Moment genießen

Suche Dir einen ruhigen Platz, an dem Du Dich wohl fühlst, und setze Dich bequem hin, sodass der Rücken gerade ist. Schließe die Augen und nehme die Geräusche um Dich herum bewusst wahr. Richte dann die Aufmerksamkeit auf Deinen Körper. Wo berührt der Arm den Körper? Wie fühlt sich der Rücken an? Dein Po berührt den Boden – nimm ihn wahr. Richte die Achtsamkeit auf das, was Du trotz der geschlossenen Augen siehst. Vielleicht tauchen Bilder auf, vielleicht siehst Du Punkte oder einfach nur Grau. Nimm die Dinge wahr und dann beginne wieder mit dem Hören. Wenn Du das in Deinen Alltag einbaust und es zweimal täglich fünf bis zehn Minuten machst, wirst Du von Tag zu Tag mehr Gelassenheit gewinnen und die Dinge um Dich herum intensiver wahrnehmen.

Schon gewusst?

Achtsamkeitsmeditation kann man auch im Alltag üben: Zu Hause beim Abspülen, beim Kochen, beim Saubermachen… Versuche ganz bei dem zu sein, was Du gerade tust, dann gewinnt jede Handlung an Tiefe.

EFT- Klopfen: Stress und Angst wegklopfen

Die Klopfakupressur geht ganz einfach – Du lernst die 14 Meridianpunkte kennen, die während des EFT mit dem Zeige- und Mittelfinger beklopft werden. Es gibt viele Anleitungen, die ein wenig voneinander abweichen. Wichtig ist, dass man überhaupt klopft. Ein Punkt mehr oder weniger ist nicht wichtig, auch wenn Du leicht daneben liegst, passiert trotzdem etwas im Körper.

Was passiert im Körper ?

Du harmonisierst den Energiefluss.

Klopfe alle Punkte der Reihe nach mehrmals durch, jeden Punkt 3-7 mal, egal, ob Du mit der rechten oder linken Hand klopfst.

- Augenbrauenpunkt: Punkt an der Nasenwurzel, am inneren der Augenbraue
- Augenpunkt: Punkt an der äußeren Seite des Auges
- Broschenpunkt: eine Handbreite unter dem Schlüsselbein, weicher als die restliche Umgebung, da wo normaler Weise die Brosche sitzt
- Jochbeinpunkt: Punkt unterhalb des Auges
- Nasenpunkt: Punkt zwischen Nase und Oberlippe
- Kinnpunkt: Punkt zwischen Unterlippe und Kinn
- Schlüsselbeinpunkt: Punkt unter dem Schlüsselbein
- Unter- dem-Arm-Punkt: Punkt direkt unterhalb der Achseln
- Handkantenpunkt/ Karatepunkt: Punkt an der Handkante an der oberen Linie der Handfläche
- Daumenpunkt: Punkt auf dem Nagelfalz innen
- Zeigefingerpunkt: Punkt auf dem Nagelfalz des Zeigefingers
- Mittelfingerpunkt: Punkt auf dem Nagelfalz des Mittelfingers
- kleiner Fingerpunkt: Punkt auf dem Nagelfalz des kleinen Fingers
- Serienpunkt: Punkt auf dem Handrücken zwischen Ringfinger und kleinem Finger

11. Superkraft-Tipp: Bewegung und Entspannung im Wechsel

Regelmässig joggen, ins Fitness Studio oder einfach nur mit dem Hund aufs Feld spazieren gehen, hilft mir in stressigen Phasen „runter zu kommen“, Gedanken zu sortieren und zu entspannen.
An manchen Tagen habe ich mir Sport vorgenommen und ich merke, ich brauche eher eine Entspannungsübung oder eine Pause abends auf der Couch. Wichtig: Kontakt mit dem Körper aufnehmen und sich fragen: „Was brauche ich jetzt?“
Wir haben für Dich ein kostenloses Online Fitness-Studio mit vielen Personaltrainern aufgebaut. In unserer Fitness-Lounge kannst Du in Zeiten viraler Turbulenzen oder aus Zeitgründen ganz sicher von zu Hause aus Dein Immunsystem stärken. Denn eine körperliche und mentale Fitness stärkt Dein Immunsystem und macht Dich resistent gegen Stress! Trainiere ohne Geräte mit Deiner eigenen Körperkraft!
Die bekannten Trainer vom Centrovital SPA & Sportclub trainieren Dich und sind erfinderisch – statt Hanteln nimmst Du einfach Sachen aus Deinem Alltag, wie Wasserflaschen oder Mehlbeutel.

Individuell nach Deinen Bedürfnissen, kannst Du zu den Uhrzeit trainieren, die am besten zu Deinem Tagesablauf passen – einfach, zeitunabhängig und flexibel.
Regelmäßig erhältst Du neue Trainingsfilme und Kurse, um Dich zu stärken.

Komme in unsere Fitnesslounge, siehe unser online Fitness-Studio

Für tiefe Entspannung kann ich nur Meditation empfehlen, ein paar Minuten reichen, ich habe sogar die Transzendentale Meditation bei Frau Dr. Karin Pircs in Europas größtem Ayurveda Gesundheitszentrum in Bad Ems mehrtägig gelernt und natürlich in einer Reportage darüber berichtet. Schaue doch mal rein.

Ich würde mich sehr freuen, wenn ich Dir mit meinen Resilienz-Trainingsprogramm ein paar Inspirationen und Tipps für Deinen gesunden, stressfreien und glücklichen Alltag geben konnte.
Kleine Veränderung bewirken oft Großes – probiere es doch einfach mal aus. Gesundheit darf Spaß machen ! Gerne begleite ich Dich in Deinem Alltag.

Ich gebe auch Heilbehandlungen in meinem Gesundheitsraum in Berlin, um die mentale und körperliche Leistungsfähigkeit meiner Klienten zu steigern ,, zusätzlich Einzelcoachings und trainiere Unternehmen an Gesundheitstagen zum Thema:

„Resilienz in turbulenten Zeiten: Die eigene innere „Superkraft“ aktivieren“

Bei mir kannst Du auch das Höhenluft-Training CELLGYM und die Atemluft-Therapie AIRNERGY ausprobieren und buchen.
Zusätzlich habe ich noch das Brainlight Tiefenentspannungssystem mit Lichtimpulsen, VR-Brille und Wohlfühlmusik im Einsatz.

Unternehmen biete ich ein Resilienz-Traning in Präsenz oder als online Coaching mit Gesundheitsfilmen an. In den „Gesundheitstipps-to-go“ coachen meine Gesundheitsexperten und ich vor der Kamera in kleinen 1-2 minütigen Gesundheitsfilmen Deine mentale und körperliche Fitness und die Deiner Mitarbeiter.

Ein ganzheitliches online Resilienz-Trainingsprogramm für Führungskräfte, Mitarbeiter in der Firma und für das Homeoffice. Schaue doch mal in unsere „Gesundheitstipps to go“ per Film.

Mit vielen Ärzten, Wissenschaftlern und bekannten Coaches biete ich über mein ganzheitliches Online Magazin viele Gesundheitsfilme und Tipps an www.gesundheitslounge.de.

Mein Film-Team und ich unterstützen Dich gerne auch in der Filmproduktion und produzieren Dir Filme über Dein Unternehmen oder Deine Projekte.

Bei akuten und chronischen Erkrankungen empfehlen wir immer die zusätzliche Behandlung bei einem Arzt weiterzuführen. Mein Resilienz Training versteht sich nur als persönlicher Tipp und ersetzt keine ärztliche Behandlung bei Burnout oder schweren psychologischen oder anderen Problemen.

Herzlichen Dank!

NICOLE RENNEBERG

Laden Sie sich gerne mein E-Book
"Resilienz-Training - Deine innere Superkraft aktivieren" kostenlos unter
www.gesundheitslounge.de runter.

nr@gesundheitslounge.de

Für Fragen zu den Themen: Resilienz, Stärkung des Immunsystems, Energiearbeit, Zellgesundheit und Filmproduktionen stehe ich Ihnen gerne persönlich unter Tel: +49 (0) 177 68 67 844 zur Verfügung.