EVantura®
NATUR ALS RESONANZRAUM

Die Natur als Resonanzraum

5 SOFORTMASSNAHMEN BEI STRESS IM JOB

EvAntura®
NATUR ALS RESONANZRAUM

ENTSPANNUNG IN UND DURCH DIE NATUR

Geht es dir auch oft so:

- Deine Aufgaben werden immer mehr und du schaffst es nicht, NEIN zu sagen?
- Die Anforderungen an dich von verschiedenen Seiten werden immer größer?
- Du hast kaum Zeit zur Regeneration, deine Energiequellen scheinen erschöpft?

Nutze die Natur als Resonanzraum, um wieder bei dir anzukommen und dich zu spüren!

Mit diesen 5 Sofortmaßnahmen durch die Natur kannst du in kurzer Zeit wieder neue Kraft in der Natur schöpfen und gleichzeitig bei dir selbst ankommen.

Die folgenden Übungen dauern zwischen 15 Minuten und 60 Minuten.

Probiere einfach aus, was dir im Moment am besten gefällt und welche Übung dich am besten unterstützt.

Während eines Naturaufenthalts senkt sich automatisch der Blutdruck und das Stresshormon Kortisol wird im Körper reduziert. Die frische Luft fördert dein Immunsystem und die Atmosphäre des Waldes lässt dich ruhiger werden.

Lass dich überraschen, wie dich der Lebensraum in der Natur bei deinen Fragen unterstützt.

Probiere es einfach mal aus!

1 SICH ERDEN

TIPP: SITZUNTERLAGE MITNEHMEN!

Einstimmung

Gehe in die Natur und verlasse die Hauptwege, stelle dich in die Wiese oder in das frische Laub, genieße den Waldboden. Wähle intuitiv den Ort für dich aus, an dem du dich wohlfühlst bzw. wohin es dich am meisten zieht.

Ankommen

Setze dich an diesem Platz auf die Erde und mache es dir bequem. Schließe die Augen und spüre, wie die Erde dich trägt. Berühre den Boden mit deinen Händen und fühle den Untergrund. Verbinde dich mit der Erde und nehme war, wo dein Körper von der Erde getragen wird.

Atme tief ein und versuche beim Ausatmen den Atem länger ausströmen zu lassen. Stelle dir vor, dass du dabei jedes Mal ein bisschen tiefer in die Erde hineinsinkst. Spüre, wie der Sauerstoff durch dich strömt und versuche gedanklich, ihm in die verschiedenen Körperteile zu folgen.

Erkenntnisse durch die Natur

Sammle alle Eindrücke um dich herum sowie auch Gedanken, Bilder oder Gefühle, die auftauchen, während du weiter tief ein- und ausatmest. Stelle dir vor, wie du aus der Erde die Ruhe und Ausgeglichenheit über deine Hände und den Stellen, die die Erde berühren, in alle Bereiche deines Körpers aufnimmst.

Verstärke diesen Vorgang mit tiefen Atemzügen. Wiederhole es so lange, bis alle Gedanken zur Ruhe gekommen sind und du dich ganz wohl und bei dir fühlst. Verweile einige Minuten in deiner Mitte und öffne nach einer Weile wieder deine Augen, strecke deine Hände in die Höhe, steh auf und lockere deine Beine.

2 INS GLEICHGEWICHT KOMMEN

Gehe mit der folgenden Frage los:
„Wie geht die Natur mit Balance und Gleichgewicht um?“

Einstimmung

Gehe raus in die Natur und lasse dich intuitiv leiten, wohin du gehst. Verweile an einen Ort, der dir angenehm ist und dich dazu einlädt, länger zu bleiben. Lass dich auf diesen neuen Naturraum ein und sehe dich um. „Wie geht die Natur mit Balance und Gleichgewicht um?“ Nehme war, was dich fasziniert und intuitiv anspricht.
Lass die Eindrücke wirken und nehme dir Zeit.

Ankommen

Sammle nun verschiedene Materialien, die du für eine kreative Gestalt nutzen möchtest, z.B. Äste, Steine, Fichtenzapfen. Sammle was dich anspricht. Beginne nun, mit den Gegenständen etwas zu bauen, was ohne Abstützen in Balance ist.

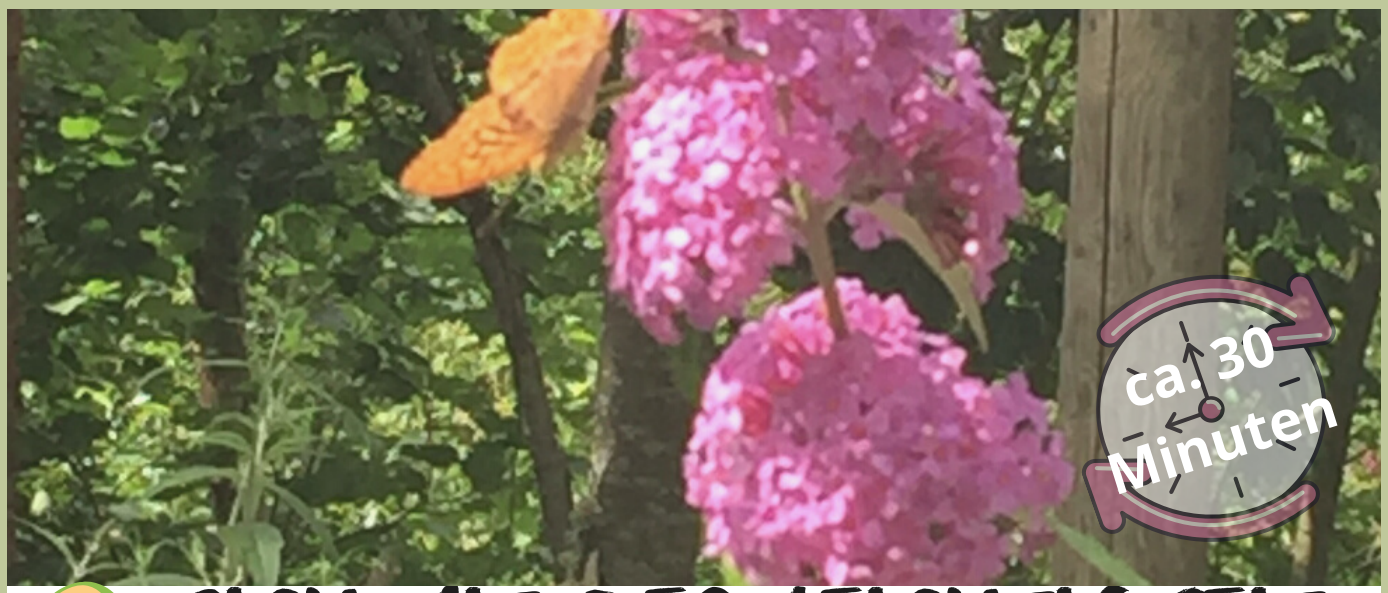
Fokussiere dich auf das Bauen und spüre, was dich in deinem Leben bisher in Gleichgewicht gebracht hat, z.B. Musik hören, Wandern, Sport, Freunde treffen etc.
Betrachte nun dein Bauwerk in Balance, lasse es auf dich wirken.

Fragen und Erkenntnisse

Überlege in Ruhe, was in deinem Leben in Balance und was ggf. noch nicht ganz im Gleichgewicht ist.

- Was bräuchtest du in diesem Bereich?
- Was könnte dich unterstützen?

Nehme dir Zeit und suche dir ein Symbol oder mache ein Foto, welches dich unterstützt, um dieses Gleichgewicht in diesem Bereich wieder zu erreichen.
Stelle dir dieses Symbol bzw. Foto auf deinen Schreibtisch zur Erinnerung und zusätzliche Ressource.



3 SICH MIT DER LEICHTIGKEIT VERBINDEN

Fühlt es sich im Moment im Job alles sehr schwer an? Wachsen dir die vielen Aufgaben über den Kopf oder lähmt dich im Moment ein Konflikt im Büro?
Mach dich mit einer neuen Leichtigkeit vertraut und lass diese Leichtigkeit in dein Leben, um dich in schwierigen Situationen unterstützen zu lassen. Das Element Luft unterstützt dich, mehr Leichtigkeit zu spüren. Gehe hinaus und lasse dir den Wind und die frische Luft ins Gesicht blasen. Spüre, wie es sich auf der Haut anfühlt.

Einstimmung

Stelle dir nun die Situation, die sich schwer anfühlt, vor und lasse die Energie und die Gefühle in deine Bewegungen einfließen. Stampfe z. B. mit den Füßen auf den Boden, gehe in der entsprechenden Geschwindigkeit, nutze auch die Arme zur Verstärkung. Benutze deine Stimme und lasse die Schwere mit Grummeln oder lauten Tönen aus dir ausströmen. Nehme wahr, welche Bilder und Gefühle bei diesem Gang auftauchen.

Leichtigkeit spüren

Nun bleibe stehen, drehe dich einmal um deine eigene Achse, spüre nochmal den Wind und die frische Luft.

Stelle dir nun vor, du bist wie ein Kind, welches herumspringt, hüpft und rennt, ohne Verpflichtung und Verantwortung. Probiere verschiedene Bewegungen aus.
Betrachte wie ein Kind staunend die Umgebung: die Pfützen, die Steine und die Blumen.
Ziehe bewusst deine Mundwinkel nach oben. Durch hochgezogene Mundwinkel wird dem Gehirn signalisiert, dass alles gut ist. Daraufhin werden Glückshormone ausgeschüttet!

Achte wieder auf die Gedanken, Gefühle oder Bilder, die aus deinem Inneren auftauchen. Schreibe dir deine Ideen auf, wie du Leichtigkeit häufiger spüren kannst.

4 ALTLASTEN ENTSORGEN

Hast du auch manchmal das Gefühl, eine Last mit dir herumzutragen?
Es fühlt sich schwer an, doch weißt du nicht genau, was es genau ist, und es ist nicht leicht, dieser Last auf die Spur zu kommen.

Einstimmung

Gehe raus in die Natur, lass dich treiben und stelle dir die Fragen "Welche Last trage ich mit mir herum, bzw. welche Gedanken machen mir das Leben schwer?"

Ankommen

Suche dir in der Natur einen Gegenstand, den du gerade noch tragen kannst, z.B. eine große Wurzel oder einen schweren Stein. Stell dir nun vor, dieser Ballast stellt das Thema dar, welches für dich im Moment so schwer ist. Trage die Last ca. 10 Minuten herum und spüre, wo es körperlich am stärksten spürbar ist und wo du ggf. Schmerzen hast.

Lege den Ballast dann auf die Erde und betrachte diesen von einiger Entfernung.

Fragen und Erkenntnisse

- Wozu dient diese Last, was hast du davon? Was verlierst du dadurch?
- Ist es dein Päckchen, oder gehört es eigentlich jemand anderen?
- Macht es Sinn, den Ballast loszulassen?
- Was könnte dich unterstützen, um den Ballast loszulassen?

Spüre die Leichtigkeit, nachdem du die Schwere losgelassen hast.
Halte inne und atme.

5 NATUR NEU WAHRNEHMEN

Einstimmung

Gehe in die Natur, weg vom Weg. Verlangsame deinen Schritt.

Konzentriere dich zunächst auf deinen Atem. Nehme einen tiefen Atemzug und lasse den Sauerstoff in deinen Bauch bzw. in die Lenden strömen. Atme langsam und bedächtig aus und lasse dir beim Ausatmen viel Zeit. Konzentriere dich darauf, dass du beim Einatmen Energie aufnimmst und beim Ausatmen alle Gedanken und Sorgen für einen Moment loslässt.

Achtsam mit allen Sinnen

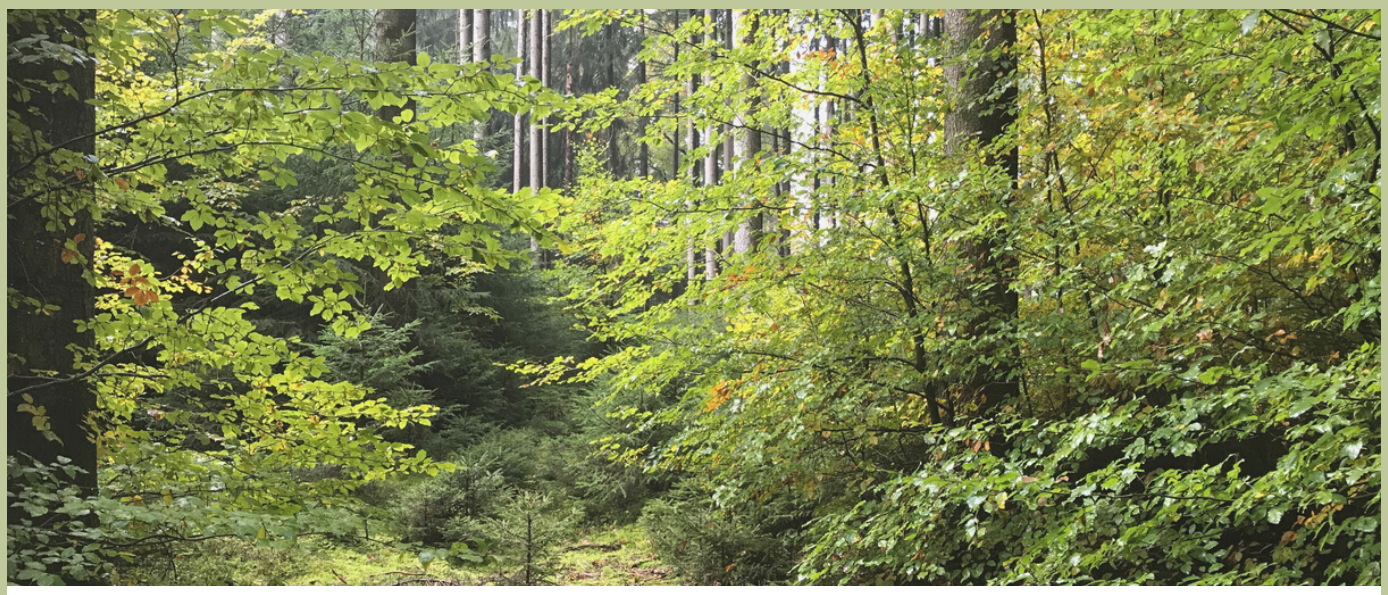
Nun stelle dir vor, du kommst von einem anderen Planeten auf diese Erde und siehst die Wälder, den Park oder die Wiese das erste Mal.
Nehme dir Zeit, diesen Ort wie ein neugieriger Wissenschaftler genau zu betrachten:
Sehe dir die Natur, das Grün und die Blätter und Pflanzen genau an.
Berühre den Boden, die Bäume oder andere Naturelemente.
Rieche an der Rinde oder an Wurzeln, untersuche die Beschaffenheit der Äste, Fichtenzapfen oder Pilze.

Lass dich einfach ein auf die Natur und betrachte sie so, als hättest du das noch nie vorher gesehen.

Vielleicht fällt dir etwas Besonderes auf?
Oder fühlst du dich zu etwas hingezogen?
Was kannst du Neues entdecken durch deine Achtsamkeit und Neugierde?

Nimm dir als Erinnerung ein Naturelement mit, ohne jedoch den Wald und die Pflanzen zu beschädigen.

EvAntura®
NATUR ALS RESONANZRAUM



IM INNEREN WESENTLICH, IM AUSSEN WIRKUNGSVOLL

Ich freue mich sehr, dass du dich dafür interessierst, wie du in der Natur wieder bei deiner eigenen Natur ankommst.

Mein Name ist Eva Steinmaßl und ich bin seit vielen Jahren im Personalwesen als Business Partnerin und Personalleiterin tätig. Oft beschäftigen mich die Fragen:

- Wie können sich Menschen ihren Talenten und Stärken entsprechend weiter-entwickeln und diese in ihre berufliche Tätigkeit bestmöglichst einbringen?
- Wie können wir bei Stress und Überforderung schnell regenerieren, uns gut stabilisieren und gesund bleiben?
- Wie können Menschen ihre Selbstwirksamkeit stärken und den nächsten Schritt ihrer Entwicklung gehen?

Mit meinen Trainings und Coachings in der Natur verbinde ich das inhaltliche Thema mit den positiven gesundheitsfördernden Aspekten der Natur und binde gleichzeitig die Natur als Co-Coach mit ein. So entstehen auf natürliche Art neue Lösungsideen, die in den Alltag transferiert werden können.

Neugierig geworden?
Ich freue mich auf deinen Anruf,
oder wir sehen uns in einem meiner nächsten Trainings.

Alles Liebe
Eva

info@evantura.de
+49 (0) 172 833 486