

**Die vier entscheidenden Strategien zur
Stressbewältigung im Moment, um DEIN
Grübeln stoppen – positiv denken und
Selbstbewusstsein.**

Wende diese wissenschaftlich erwiesene
Technik an um Grübeln zu stoppen. Dadurch
positiver Leben und mit mehr
Selbstbewusstsein durch das Leben gehen.

Jetzt ist der Moment – die Wahrheit – kein Zögern – keine Zeit – Wahrhaftigkeit



Kapitel 2

	<p>Ruhig wirken</p> <p>– Ihr Gehirn glaubt es!</p> <p>Sein Du der Kommandant. Dein Körper, Dein Geist folgt Dir. Du stehst ruhig da und konzentrierst Dich. Fokussiere Dich - NUR AUF DEN NÄCHSTEN SCHRITT -.</p> <p>Konzentriere, denke nur an den nächsten Schritt: «Guten Tag sagen», «Beamer einschalten», «Bleistift nehmen», «Erste UND NUR die erste Frage lesen». Step by Step to Success</p>
--	---

Mache es jetzt:

**Ruhig, souverän wirken –
Dein Gehirn glaubt es!**



Training 2

Ruhig und souverän verhalten!

- **Wissenschaft beweist –
Dein Gehirn glaubt es!**

Seien Sie der Kommandant. Ihr Körper, Ihr Geist folgt ihnen. Sie stehen ruhig da und konzentrieren sich. Fokussieren Sie sich - NUR AUF DEN NÄCHSTEN SCHRITT -.

Dazu eine kleine Übung aus dem Spitzensport:

Spitzensportler/innen sind Performer des Augenblicks. Sie bringen genau zum richtigen Zeitpunkt die **volle Leistung**. Das Geheimnis ihres Erfolges versteckt sich hinter dem Wort „Fokussierung“.

Sie konzentrieren sich auf das, was gerade wichtig ist.

Dazu noch ein kleines Experiment: Schalte Zuhause Deinen Fernseher ein und konzentriere Dich dabei auf die Pause zwischen Aus- und Einatmen. Es ist alles was gilt, genau diese Zeit wahrzunehmen.



Das erwartete Ergebnis lautet: Wer sich richtig auf die
Atempause konzentriert, wird den Fernseher nicht mehr hören

„Sozusagen die Fähigkeit schaffen, zum bewussten Hier und Jetzt.

Ein Flow-Erlebnis lebt von der Fokussierung. Weder Vergangenheit
noch Zukunft spielen im Moment der Handlung eine Rolle.

Dieser Zustand ist sehr wichtig, denn Kopf, Bauch und Körper
sollen sich gleichzeitig unterstützen. Wer diese Form
beherrscht, ist auch zu Spitzenleistungen fähig.

Folgende Übung wird Deinen Geist schärfen.

Wo Du auch gerade bist. Was Du jetzt gerade
tust ist vollkommen egal. Trinkst Du einen Kaffee,
Tee oder sonst etwas, dann ist das Perfekt.

Konzentriere Dich auf das Trinken.

Wie schmeckt es?

Wie warm, kalt ist es?

Wo fließt es jetzt gerade durch?

Hat es die ganze Zunge umspült?

Ist es im Magen angekommen?

Wird die Tasse leichter?

Rieche ich das Aroma mit der Nase?

Welche Farbe sehe ich?

Wie geht der Atem?

All das und noch viel mehr lässt sich beschreiben.

Stelle es Dir vor; Du musst nach der Tätigkeit
einen präzisen G E N A U E N Bericht darüber
verfassen, unheimlich spannend und packend.

Genau das ist, sich auf ein Ziel zu konzentrieren.

Das und nur das, nichts anderes.



Lass die Einfälle, Gedanken, Grübeleien,
Ablenkungen usw. einfach ziehen es gilt:

«NUR DAS EINE» und «DAS TUE ICH JETZT.»

Ich wünsche viel Genuss Deiner ersten Bewussten
Tasse Kaffee, Deinem ersten Tee oder Atemzug.

Das Grübeln stoppen – jetzt Aufbrechen!



Gemäss Studien von (Martin, Shira & Startup, 2004)
wird angenommen:

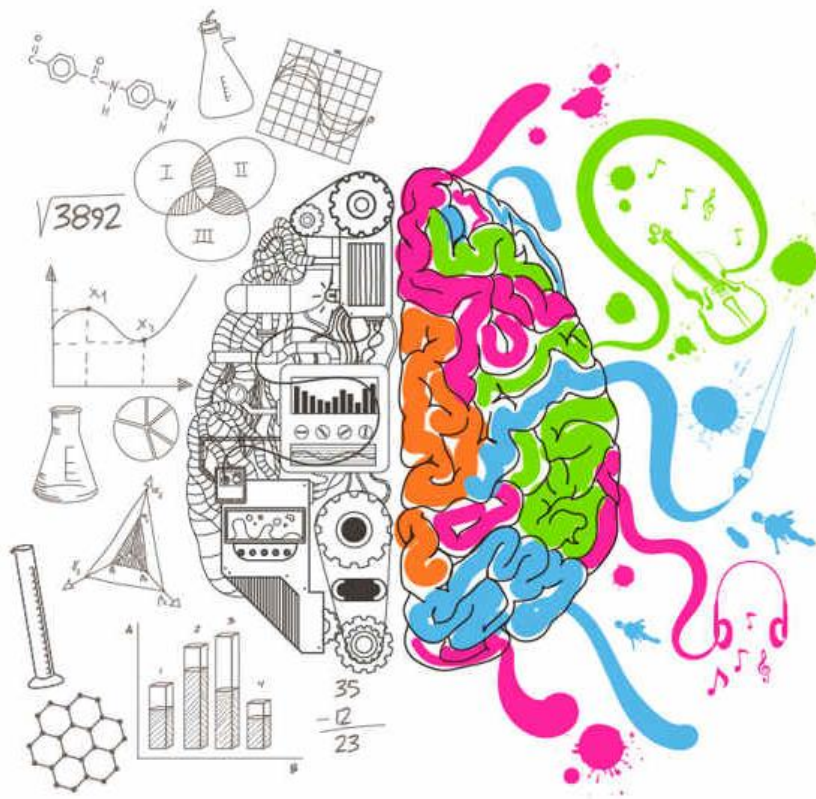
Wenn Personen die Schwierigkeiten haben ein
bestimmtes Ziel zu erreichen. Mit grübeln in der
rechten Gehirn-Hemisphäre (rechte Seite des Gehirns
beginnen.

Sie wollen dabei eine Situation von
einer anderen Perspektive betrachten.

Ungelöste Probleme werden also in der rechten Hemisphäre
gespeichert und verwendet, um alternative Strategien zu generieren.



links **Nase** rechts



	Linke Gehirnhälfte	Rechte Gehirnhälfte	
ZEIT	logisch	intuitiv	GEFÜHL
	rational	ganzheitlich	
	analytisch	einfallsreich	
	quantitativ	konzeptionell	
	strukturiert	mitfühlend	
	kontrolliert	musikalisch	
	organisiert	mitteilsam	
	geplant	emotional	

[\[1\]](http://psychologie-news.stangl.eu/120/rechte-vs-linke-gehirnhaelfte) Vgl. <http://psychologie-news.stangl.eu/120/rechte-vs-linke-gehirnhaelfte>, © Werner Stangls Psychologie News



Weiterforschend fanden die Wissenschaftler zwei Grübel-Stopp Verhalten.

Das erste ist die «**Jetzt ist genug – Stopp-Regel**», wenn genug über das Problem nachgedacht wurde.

Das Zweite ist die «**Genuss-Stopp-Regel**», wenn Personen keinen Spass mehr haben am Grübeln.

Menschen in positiver Stimmung scheinen mit der Genuss-Stopp-Regel länger zu grübeln.

Menschen mit negativer Stimmung benützen die «Genug-Stopp-Regel».

Der markante Unterschied zeigte sich aber in der Dauer der Grübeleien.

Denn Personen mit negativer Stimmung grübelten deutlich länger.

Und denken Sie bitte auch daran, unsere rechte Gehirn-Hemisphäre kennt KEINE ZEIT!!

- Also ist auch unendliches Grübeln möglich -



ESSENZ:

Ob jetzt die Art des Stopps oder der Kraftaufwand
das Stopp zu setzten der Grund ist; sollte Dir egal sein.
Bringe Dich in eine positive Stimmung
und das Grübeln hört auf.

Trinke also Deinen Glückstee;
erinnere Dich an einen schönen, wunderbaren
und wirklich bewegenden Moment.

So findest Du die Kraft das Grübeln
zu S t o p p e n

Dein Bruno Zach

«Du hast das Recht auf Deine beste Leistung»

Für die Massage-Fachschule Zürich und die ACOMED Zürich

www.acomed.ch, www.massage-fachschule.ch