

# ELKE'S HEILFREQUENZ

ist eine

UNTERSTÜTZUNG für mehr LEICHTIGKEIT im LEBEN!

## ELKE'S KLIENTEN LISTE!

### DIE VERGANGENHEIT AUFARBEITEN!

wie z. B.: eigene und übernommene Ängste - Mustern - Themen - Glaubenssätze - Gefühlsmuster - Gene, negative Gedanken, eigene Selbstwert - Selbstvertrauen - Selbstliebe, eigene Geburt - (war ich ein gewünschtes Kind?), Kindheit - Verhältnis zu den Eltern - Geschwistern - Liebe von den Eltern usw., Unfälle, Kindergarten, Schulzeit - z. B. - Mobbing von Schüler, Lehrer, Jugendzeit, Arbeitsplatz - Kollegen - Freunde - Partner - Kinder - Enttäuschungen, Ängste, Sorgen, Wut usw., Manipulationen, seelische Beeinflussung,

SCHOCKSITUATIONEN - Trauma's wie z. B. - Misshandlungen verbale, sexuelle, körperliche oder emotionale Misshandlungen, Schwangerschaft, Geburt,

Psychische Probleme - Familienthema - Arbeitsplatz usw., seelische Belastungen,

Stress allgemein - Familie - Partner - Kinder - Eltern - Geschwister - Umfeld - Gesundheit, Geld - finanzielle Angelegenheiten,

TOD - Verlust - Trauer

ÄNGSTE - Verlustängste - Angst alleine zu sein - LOSLASSEN, Zukunftsangst, Bindungsangst - Enttäuschungen, eigene und übernommene Ängste (z. B. Eltern ...),

Soziale Ängste - hat Angst sich bei der Arbeit - Freunde durchzusetzen - auch Familie - Partner - Kinder - Eltern - Geschwister usw. -  
"Einfach NEIN zu sagen"

Generalisierte ÄNGSTE - auch kleinere Angelegenheiten - wie Klausurarbeit - Fokus der Angst rücken zu unkontrollierbaren Sorgen und dem Gefühl führen, das etwas Schreckliches passieren kann - z. B. verletzen usw., Alpträume, Panikstörungen - attacken, Unsicherheit, Überangepasstheit, Perfektionismus, Suche nach Anerkennung - Bestätigung, Belastungen in der Arbeit z. B.: Druck, Kündigung, Belastungen zu Hause,

Spezifische ÄNGSTE - Spritzen, Blut, Flugzeug, Platzangst usw.

### KÖRPERLICHE ERKRANKUNGEN -

hormonelle Probleme z. B.: Schilddrüse, Diabetes, Herzleiden, Asthma, Übergewicht, Schulter - Nacken - Wirbelsäule Schmerzen usw.

Operationen, Narben, Störherde, Implantate, Amalgamfüllung, Toxische Belastungen - Zusatzstoffe - Nahrung - Umweltbelastungen - Tattoos usw.

SÜCHTE - Nikotin, Alkohol, Drogen, Süßes, Essen, Computer, Handy usw.

Elektromog allgemein - wlan, Handy, Geräte usw.

Grundstück - Räume - Geopathie - Wasseradern, Erdstrahlen usw.

Röntgenstrahlen, MRT, andere Bestrahlungen,

• Was kann ICH in meinem LEBEN verändern?

• z. B.: zu mir selber ehrlich sein!

• Was ist mein ZIEL?

• Was kann ICH TUN? das es mir besser geht!

• Die VERANTWORTUNG für das EIGENE LEBEN übernehmen!

• Wie lerne ICH im ALLTAG mit STRESS umzugehen?



# WO HABE ICH ZURZEIT MEINEN STRESS?



## WO BLEIBT DIE ZEIT

FÜR MICH?

KEINE 😞

## WIE REAGIERE ICH BEI VIEL STRESS? (emotionaler Stress)

KÖRPER - Muskelverspannungen, schnelle Atmung, Schwitzen, Pupillen erweitern sich, Gefäße werden enger, Kopfschmerzen, Schwindel, Druck usw.

GEDANKEN - alles muß ich machen, alles bleibt an mir hängen usw.

GEFÜHLE - ärgerlich, Wut, traurig, verzweifelt, gereizt, aggressiv, ...

VERHALTEN - unkonzentriert, nervös ...

## STRESS UNTERFORDERUNG

Pensionsschock - mich brauch keiner mehr, ich bin nichts mehr wert, usw.  
Kinder in der Schule, Job, plötzlicher Arbeitsverlust ...

## GESUNDER STRESS

dosierter Stress sorgt auch dafür, das wir uns entwickeln. Er ist der Weg zur Selbstverwirklichung, wichtig ist die Balance zwischen Belastung und Regeneration sowie eine positive Einstellung zum Leben!

## STRESS ÜBERFORDERUNG

ausgebrannt sein - keine Energie mehr - keine Reserven mehr haben, vergißt auf den Körper zu hören - schauen, im Flow sein - muß Hochleistung bringen - vergißt nebenbei auf sich, Kinder - Erwachsene - Computer - vergessen auf alles - z. B. essen, WC gehen usw.

DIE GEDANKEN und GLAUBENSsätze von der KINDHEIT sind ... Geh und VERBOTE die DICH jetzt noch begleiten. Die sich verinnerlicht haben!

- Bring stets LEISTUNG
- ein Indianer kennt kein Schmerz
- zuerst die Arbeit und dann das Vergnügen
- ich muß mit allen gut auskommen (das mich alle mögen)
- ich bin stark (ich kann das alles alleine)
- ich muß alles unter Kontrolle haben (alles was ich mache ist richtig)
- ich kann das nicht, werde das nie können
- ich darf keine Fehler machen
- du darfst nicht weinen, dann zeigst du Schwäche
- ich muß mich anpassen
- ich habe Angst
- ich muß für andere da sein

ÜBERLEGEN - BRAUCH ICH DIESE SÄTZE NOCH? TUN SIE MIR GUT?

Könnte Ich die Sätze anderst formulieren, dass ich nicht gestresst bin?

als GEDANKENIMPULS!



## WIE KANN ICH MICH STÄRKEN?

### WAS TUT MIR GUT?



### MEHR ZEIT FÜR MICH NEHMEN!

- Lernen, **NEIN** zu sagen! z.B: Partner, Kind ruft - kannst du mir was bringen? usw.
- Mal so, mal so
- Date mit sich selber - für sich schön machen, shoppen gehen, Kaffee trinken usw.
- Nachdenken - was mich in der Kindheit glücklich machte z.B: Lieblingsspeisen oder andere Sachen machen - was Spaß macht!
- sich selber kleine Geschenke machen
- LIEBE
- Zuwendung
- HUMOR - LACHEN - schüttet Glückshormone aus - frei
- Freunde treffen
- Entspannung
- Pausen machen
- Schlafen
- selbst Verantwortung übernehmen - jeder kann sein Leben so gestalten, das es ihm gut tut!
- Sport
- ausgleichende Bewegungen - Wald - Natur

## SELBSTFÜHRSORGE

### SELBSTWERTSCHÄTZUNG

- den WERT den ICH mir selber gebe! wenn ich in den Spiegel sehe - darf ich sagen - „ICH HAB MICH LIEB“
- ich darf auf mich stolz sein!
- ich darf mich selber loben! z.B: eigene Schulter klopfen
- welche Fähigkeiten - Stärken habe ich?
- ich darf dankbar sein
- was habe ich in meinen Leben bis jetzt schon alles geschafft?  
(nicht nur den Fokus auf das setzen - z.B: was habe ich nicht?  
was haben die anderen

### ACHTSAMKEIT

- Hier und Jetzt sein!
- Bewusst sich beobachten!
- Akzeptieren die Personen und Situationen, wie es zurzeit ist! ANNEHMEN!
- Nicht sich und andere verurteilen!

### GENUSS

- bewusst genießen, riechen - schmecken, z.B: kommen positive Erinnerungen von der Kindheit - Lieblingsspeisen usw.
- Genuss braucht Zeit
- ich darf mir erlauben ein Stück Schoko zu essen
- weniger ist mehr
- überall kann ich Genuß einbauen im ALLtag

# HILFESTELLUNG zum STRESSABBAU

## Dampf ablassen

- Kopfpolster oder Sandsack sich abreagieren
- tiefes durchatmen - mit Betonung des Ausatmens
- Austausch suchen und darüber reden
- weggehen und bis 10 zählen

## Bewegung

Holz hacken, joggen, abtanzen, 10 min. bis 20 min. flott gehen, katapoltiert schlechte Laune hinaus

## Rollende Gummizelle

im Auto kann man ungehört schimpfen und schreien

## Stress - Bällchen

man kann sie kneten und würgen oder Papier zerknüllen oder zerfetzen!

## GRENZEN SETZEN

- Mit Gutmütigkeit ist irgendwann Schluss.
- Partner, Kinder oder Freunde usw. zeigen:  
„ICH NEHME MICH ERNST/WAHR UND WÜNSCHE, DASS IHR DAS AUCH TUT“

## SICH MITTEILEN

- Selbstqualerisches grübeln aufgeben
- sich bei Freund oder Freundin ausweinen

## GESPRÄCHS - RAUM - ZEIT schaffen

- Paare dürfen einmal in Monat ein „Das kotzt mich an - das find ich Super - Gespräch fixieren

## GELASSENHEIT

- Tief aus und tief einatmen. Atem vier Sekunden lang anhalten, viermal wiederholen.

## ENTSCHEIDEN

- Aufgeschoben lähmt
- das Handeln setzt ENERGIE frei!

ICH - MEIN KÖRPER, GEIST und SEELE,  
DARF IN LIEBE, GLAUBE, VERTRAUEN, FRIEDEN,  
HARMONIE und im GLEICHGEWICHT SEIN!