

Mit ShiatsuCoaching die Daueranspannung unterbrechen

Der **Wechsel zwischen An- und Entspannung** ist die grundlegende Voraussetzung für unseren Körper, um die positive – weil anregende - Seite von Stress zu erleben und produktiv zu nutzen: In diesem Zustand sind wir besonders leistungsfähig, freudvoll und konzentriert.

Je seltener die ENTspannung gelingt und je öfter die ANspannung in allen Lebensbereichen zum Dauerzustand wird, um so eher entsteht Burnout. Mehr Aufwand für weniger Ergebnis und der Zwang, es sich und den anderen zu beweisen, führen dazu, dass die Spirale weiterläuft. Die daraus resultierende Erschöpfung und die belastenden Symptome - wie Schlaflosigkeit, Tinnitus, Herzrasen, Panikattacken etc – machen alles noch schwerer. Der gemeinsame Nenner unterschiedlicher Burnout-Definitionen ist, dass Betroffene alles, was auch immer sie tun, unter Druck tun. In der Dynamik des „Ausbrennens“ werden körperliche, emotionale und psychische Kräfte permanent überfordert.

Hier setzen Shiatsu & Coaching an!

Shiatsu ist eine japanische Körper- und Energiearbeit, die Beschwerden von Körper, Geist und Seele lindert und das Wohlbefinden steigert.

Shiatsu bringt Ent-Spannung - Sie unterbrechen damit den Alltagsmodus!

Die fernöstliche Medizin, das Wissen um Energiebahnen und Körperfunktionen und die Kraft der Berührung durch die Hände bilden die Basis einer Shiatsu-Behandlung. Mit der Arbeit an den Meridianen entsteht Raum für das, was ist: die Müdigkeit, das Atmen, das Loslassen, die Abgrenzung, das Verarbeiten geistiger Herausforderungen, die Regeneration und vieles mehr werden wieder ins Bewusstsein geholt. Impulse für die Selbstheilkräfte des Körpers helfen dabei, Stress abzubauen, regen Körper, Geist und Seele an und lassen KlientInnen Kraft schöpfen.

Coaching unterstützt bei der geistigen Auseinandersetzung mit der Situation.

Alles erzählen können, den Kopf frei machen, Emotionen abladen, Raum für sich haben, mit hilfreichen Fragen vorankommen, andere

Blickwinkel ausprobieren, endlich wieder Abstand gewinnen uvm.

Coaching bringt Ressourcen und Strategien zu Tage, hilft dabei, kleine Schritte zu tun und langsam wieder Weitblick zu entwickeln. Sie entwickeln einen persönlichen Werkzeugkoffer für den Umgang mit herausfordernde Situationen.

Im ShiatsuCoaching ist alles neutral, es wird nicht gefordert oder bewertet - und umso mehr kann entstehen. „Ich bin begeistert vom ShiatsuCoaching, hier muss ich nichts leisten und trotzdem tut sich soviel“, formulierte es ein Klient vor Kurzem so treffend.

ShiatsuCoaching nimmt den gesamten Menschen wahr – also auch das was (noch) gut läuft.

Es ist wohltuend, neben den Problemen auch wieder Leichtigkeit und körperliches Wohlbefinden zu spüren. Eine Klientin drückte es so aus: „Heute hatte ich kurz das Gefühl zu schweben, so leicht habe ich mich seit Monaten nicht mehr gefühlt.“

Der Körper erinnert sich an den Zustand der Entspannung, wenn es die Gelegenheit dazu gibt. Für viele Menschen ist ShiatsuCoaching in belastenden, stressgeladenen Zeiten eine Tankstelle. Hier kommen sie zur Ruhe, sind einfach da und lassen sich berühren. Geistige Ideen werden im Körper verankert und der Körper zeigt Lösungsansätze.

Eine intensivere Körperwahrnehmung sorgt auch dafür, alltägliche Stressangebote zu erkennen und ein Werkzeugkoffer an Strategien trägt dazu bei, früher aus zu steigen. So gelingt es häufig, bei beginnenden Belastungen dem Burnout sogar noch vorzubeugen.

ShiatsuCoaching ist eine hervorragende Methode zur Prävention, um ihren gesunden Lebens- und Arbeitsstil zu erhalten oder um diesen (wieder) zu entdecken.

Wenn Sie schon mitten in der Burnout-Dynamik stecken, begleiten wir Sie bei der Bewältigung und Regeneration.

Die Sozialversicherungsanstalt der gewerblichen Wirtschaft setzt bereits darauf: unter dem Motto „gesünder selbständig“ können Versicherte der SVA im Sinne der Prophylaxe ihren Gesundheitshunderter auch für Shiatsu einlösen.

Gabriele Seidl-Pass, MSc

Dipl. Shiatsutherapeutin, systemisch-analytische Coach, Kommunikationsprofi