

„5-Finger-Regel“ für mehr Gelassenheit

Erfahrungsgemäß lauert Stress ja nicht nur im Job, sondern auch im Urlaub. Dass der Stress nicht überhandnimmt und Sie in Job und Freizeit ruhig und gelassen mit der Situation umgehen können, rät Christian Bremer zur „5-Finger-Regel“.

Ärgern Sie sich manchmal auch über Kollegen, fühlen sich überfordert oder sind der Verzweiflung nahe?

Oder Sie befinden sich in folgender Situation: Sie sind auf dem Weg in den Urlaub, freuen sich, ein paar Tage ausspannen zu können und stecken mitten in einem Stau. Es geht weder vor noch zurück und die Familie beginnt unruhig zu werden.

Wenn Sie sich das nächste Mal gestresst fühlen, probieren Sie die 5-Finger-Regel aus und gehen dafür in fünf Schritten vor. Halten Sie zuerst inne und nutzen dann Ihre Finger, als ob Sie die Schritte mitzählen.

1. Der kleine Finger

Zu Beginn nehmen Sie Ihre aktuell vorhandenen Gefühle und Gedanken wahr und nehmen sie ganz bewusst an. Halten Sie inne und lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihr Inneres. Oft hilft es, dabei die Augen zu schließen. Lehnen Sie nichts

ab, sondern seien Sie offen für das, was gerade in Ihnen los ist. Fragen Sie sich selbst: „Was ist jetzt gerade in mir los?“ Lassen Sie den Sturm der Stressgedanken vorbeiziehen und spüren Sie, was danach kommt.

2. Der Ringfinger

Jetzt fragen Sie sich selbst: „Atme ich noch?“ Das Wichtige dabei ist, diese Frage nicht vom Kopf her zu beantworten, sondern die Antwort zu spüren. Das

ist eine sehr entspannende Erfahrung.

3. Der Mittelfinger

Atmen Sie fünfmal ruhig, tief und langsam ein und aus und achten Sie dabei vor allem auf die bewusste Ausatmung. Spüren Sie, wie der Atem aus Ihnen herausfließt. So werden Sie automatisch ruhiger.

4. Der Zeigefinger

Als nächstes fragen Sie sich selbst, wie Sie sich jetzt eigentlich fühlen wollen. Vielleicht ja kraftvoll, gelassen, zuversichtlich, friedlich, fröhlich oder entspannt? Beantworten Sie sich die Frage: „Wie will ich mich jetzt eigentlich fühlen?“

5. Der Daumen

Wenn Sie sich zum Beispiel gelassen und kraftvoll fühlen wollen, dann überlegen Sie sich

abschließend, welche konkreten Gründe Sie hier und jetzt haben, sich so wie gewünscht zu fühlen. Beantworten Sie sich die Frage: „Welche konkreten Gründe habe ich, mich hier und jetzt so zu fühlen, wie ich mich eigentlich fühlen möchte?“

Wenden Sie die 5-Finger-Regel an und Sie werden feststellen, dass sie funktioniert und Sie unterstützt. Dann haben Sie einen klaren Kopf und machen das Beste aus jeder Situation. Egal, ob Sie ein Flugzeug verpassen, sich über einen Kollegen aufregen oder sich unfair behandelt fühlen. All das sind Situationen, in denen die 5-Finger-Regel weiterhilft. **ZT**



ZT Adresse

BREMER
Coaching und individuelles Training
Inhaber Christian Bremer
Kaiserswerther Straße 115
40880 Ratingen/Düsseldorf
Tel.: 02102 420962
cb@christian-bremer.de
www.christian-bremer.de

ANZEIGE



SERIÖS · SICHER · SCHNELL

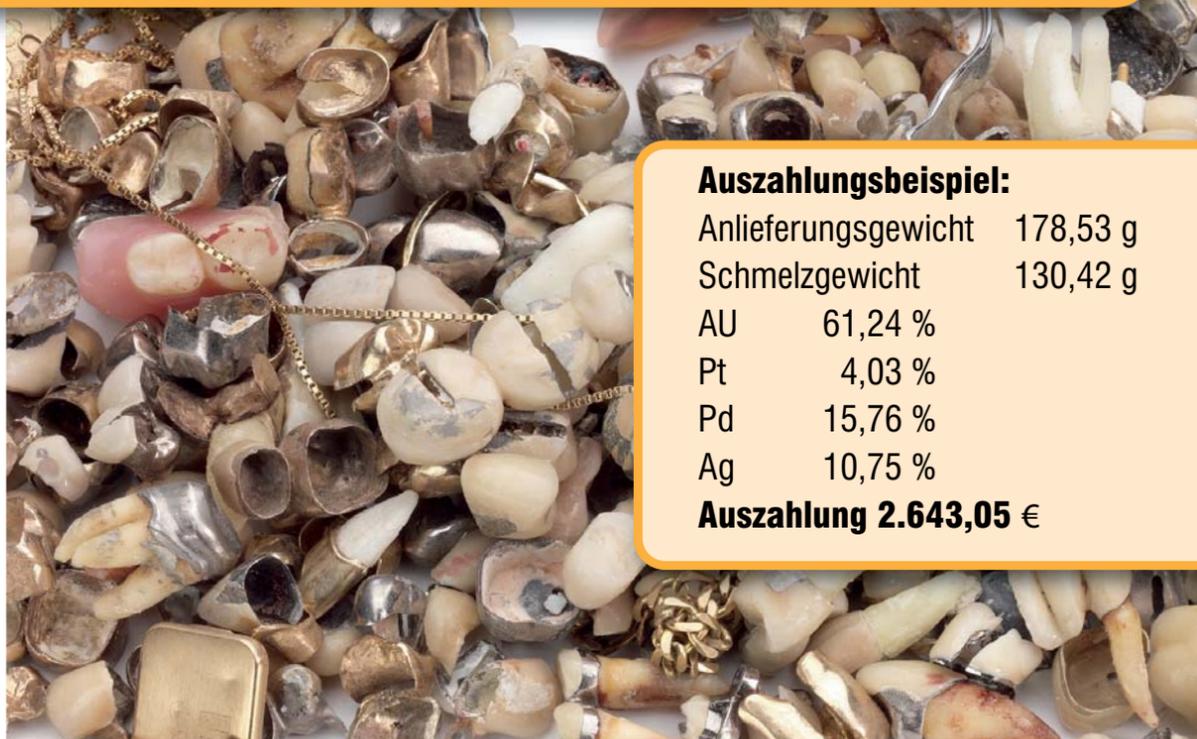
Nutzen Sie jetzt die **noch** hohen Preise zum Verkauf Ihres Altgoldes

Gold: 31,05 €/g · Platin: 33,05 €/g · Palladium: 16,70 €/g · Silber: 0,52 €/g

Edelmetallkurse bei Drucklegung 23. September 2013 (aktuelle Kurse unter Tel.-Nr. 0 2133 /47 82 77)

- **Kostenloses Zwischenergebnis vor dem Schmelzen**
- **Modernste Analyse**
- **Vergütung von: AU, Pt, Pd, Ag**
- **Schriftliche Abrechnung, Scheck bzw. Überweisung innerhalb von 5 Tagen**
- **Kostenlose Patientenkuverts**
- **Kostenloser Abholservice ab 100 g**
- **Auszahlung auch in Barren möglich**

500 € Kleinere Einsendungen von Ihnen, als Expressbrief oder Paket, sind bei der Post bis 500,- € versichert.



Auszahlungsbeispiel:

Anlieferungsgewicht	178,53 g
Schmelzgewicht	130,42 g
AU	61,24 %
Pt	4,03 %
Pd	15,76 %
Ag	10,75 %
Auszahlung	2.643,05 €

ANRUF GENÜGT

Walhovener Str. 50 · 41539 Dormagen · Tel.: (0 21 33) 47 82 77 · Fax.: 47 84 28