

Stress lass nach – Stress als Chance

Mit jedem Jahr, das vergeht, scheint unser Geduldsfaden dünner zu werden. Das schnelle Arbeits- und Lebenstempo der heutigen Zeit, die ständig wachsende seelische Belastung auf der einen Seite und die abnehmende Bewegung auf der anderen – es werden höhere Anforderungen an die Psyche und Konstitution des Menschen gestellt als früher.

Häufig kompensieren wir die überhöhten Anforderungen mit Essen. Die modernen Lebensformen schneiden uns ab von unseren Wurzeln, von der Natur, von unseren Sinnen. Wir spüren uns nur noch über Essen. Ist man diesen Teufelskreis erkannt, findet man auch leichter einen Ausstieg aus dem Stress-Essen-Karussell.

Widmen Sie sich Ihren Sinnen! Lernen Sie sich wieder spüren! Genießen Sie es, barfuß zu laufen! Riechen Sie an einer duftenden Blume oder einem wohlriechenden Gewürz! Nehmen Sie ein entspannendes Bad und spüren das Wasser auf Ihrer Haut! Hören Sie den Vögeln zu! Sie sehen, es gibt tausendundeine Möglichkeit, sich zu spüren – zur Besinnung zu kommen. Essen ist nur eine von vielen Möglichkeiten. Lernen Sie übermäßiges Essen durch andere Sinneseindrücke zu ersetzen.

Viel Spaß beim Spüren!
Ihre Eva-Maria Popp



Eva-Maria Popp

Faulheit macht das Leben schön!

„FAULHEIT KANN EIN KUNSTWERK SEIN.“
(Zitat von Wolfgang JOOP)

„RAUF AUF SOFA! WER REGELMÄSSIG LOTTERT, LEBT LÄNGER!“

So oder ähnlich lauten seit kurzem die Schlagzeilen der Wellness- und Fitnesszeitschriften. Wenn das kein Grund ist, sich von der Muse küssen zu lassen. Dazu braucht's allerdings Talent. Haben Sie Talent, faul zu sein, oder gehören Sie wie viele unserer Landsleute zu denen, für die Faulheit ein Schimpfwort ist?

Liebe Leser, wie Sie sehen, müssen wir umdenken: Faulsein heißt nach neuesten Erkenntnissen der Anti-Aging-Forschung länger, gesünder und besser leben. Wie lernt man, wieder faul zu sein? Was ist das eigentlich? Gemeint mit Faulsein ist das richtige Verhältnis zwischen Spannung und Entspannung, zwischen Stress und Auszeit. Sicher ist auch ein gewisses Maß an Stress, Arbeit und Herausforderung lebensnotwendig für unsere Psyche und unseren Körper. Jeder weiß aus eigener Erfahrung, dass nichts befriedigender ist, als eine schwierige Aufgabe erfolgreich gelöst zu haben. Doch jetzt beginnt bei den meisten von uns das Problem. Wir finden oft nicht mehr den Weg aus dieser Anspannung. Und schon wieder schnappt die Essfalle unerbittlich zu. Wir laufen weiter auf Hochtouren, obwohl die Situation es nicht mehr erlaubt. Die übermäßige Anspannung bauen wir durch Essen ab. Wir stopfen uns voll, um das Gefühl der Anspannung zu übertünchen und es so vermeintlich loszuwerden. Das Es-

sen bindet unsere Energien, unser Körper ist beschäftigt mit Verdauen, wir werden müde und vermeintlich



Eva-Maria Popp

zufrieden, allerdings auch dick und dicker. Nun ist Umdenken gefragt und bewusstes Faulsein die Lösung.

Beginnen Sie mit kleinen Schritten, besonders wenn Sie zu den unermüdlichen Arbeitstieren gehören. Schon eine Minute Entspannungspause – Augen schließen zwischen zwei Telefonaten – lässt uns wieder Kraft schöpfen. Bauen Sie diese Minuten bewusst als Ritual in Ihren täglichen Arbeitsablauf mit ein, Sie werden sich daran gewöhnen und einen wahren Jungbrunnen und Ruhe und Entspannung daraus schöpfen. Ein schöner Blickfang in Form eines Bildes, einer Pflanze oder Ähnlichem kann dabei sehr hilfreich sein. Zum Abschluss der arbeitsfreien „BLICKPHASE“ sollten jedoch immer für eine Weile die Augen geschlossen werden. Auf diese Weise ersetzen Sie allmählich Ihre Essfalle durch bewusstes Entspannen. Ich wünsche Ihnen weiter gute Gesundheit und viel Ruhe und Muße zum Genießen.

Ihre Eva-Maria Popp

INFO

Näheres zum Thema „Ihr persönliches Leichtgewicht“ heute Abend in der Gaststätte Dreiflüssestadion ab 19.30 Uhr, Eintritt 12 Euro.

Jeder Mensch wünscht sich Erfolg

Jeder Mensch wünscht sich, erfolgreich zu sein, wenige sind es wirklich. Warum sind die einen erfolgreich, die anderen nicht? Worin liegt das Geheimnis?

Lüften wir den Schleier, hinter dem sich der Erfolg verbirgt! Des Rätsels Lösung heißt Strategie und Planung. Nehmen wir Maß an einer erfolgreichen Werbekampagne, Existenzgründung, Sportlerkarriere. Ich muss wissen, wo ich hin will, bevor ich mich auf den Weg mache. Der Profi beginnt mit einer klaren Zieldefinition. Darum beginnen Sie mit Ihrer persönlichen Definition von Erfolg! Was ist für Sie Erfolg? Wie sieht er aus? Vergleichen Sie es mit einer Reiseplanung. Sie studieren sicher erst die Landkarte, stecken dann Abfahrts- und Zielorte ab, bevor Sie die Wegstrecke festlegen. Anschließend sammeln Sie Daten, holen Informationen ein, um die Etappenziele, Anzahl der Übernachtungen usw. zu bestimmen. Mit dieser sorgfältigen strategischen Planung wird auch die längste Reise erfolgreich am gewünschten Ort enden. Es wird zwar während der Reise die eine oder andere Umleitung auftreten, doch mit ein bisschen Kreativität werden Sie die Widrigkeiten schnell lösen. Vom Zielort wird Sie nichts abbringen. Schlimmstenfalls kommen Sie ein paar Stunden später als geplant an.

Wie wird es jedoch dem Autofahrer ergehen, der sich einfach ins Auto setzt und losfährt? Wo kommt er an? Bewegt er sich überhaupt in die gewünschte Richtung? Kommt er je an, und

wenn ja wann und in welchem Zustand?

Er wird genervt sein, sich über die schlechte Beschreibung beschweren und nie wieder eine längere Reise unternehmen. Nun werden Sie sagen, das ist doch klar, das weiß doch jeder, dass man eine Reise sorgfältig planen muss. Ja doch, bei der Reise ist es Ihnen bewusst, wie steht es jedoch mit Ihrer Reise zu Ihrem persönlichen Ziel, zu Ihrem Erfolg? Planen Sie die Erfolgsreise so sorgfältig vor wie eine Autofahrt?

Die Antwort, die Sie sich selbst auf diese Frage geben, und die Erkenntnis, die Sie daraus ziehen, wird der Schlüssel zum Safe sein, in dem Ihr persönlicher Erfolg seit langem schlummert, sei es der Abbau von überflüssigen Pfunden, die erfolgreiche Karriere, mein Erfolg als Hausfrau und Mutter oder ein glückliches Leben ganz allgemein. Holen Sie den Schlüssel heraus und nehmen Sie ihn mit auf Ihre persönliche Reise! Viel Erfolg mit Ihren persönlichen Zielen wünscht Ihnen

Ihre Eva-Maria Popp



Eva-Maria Popp

INFO

Mehr zum Thema können Sie am Donnerstagabend im Gesprächskreis mit Eva-Maria Popp in der Dreiflüsse-Stadiongaststätte erfahren, 19.30 Uhr bis 21.30 Uhr, Eintritt 12 Euro.



Gemeinsam nimmt man leichter ab!

Wie so vieles im Leben geht auch das Abnehmen leichter, wenn man Gefährten zur Seite hat, die wissen, wie schwierig die Last mit den Pfunden ist. Hilfreich können auch andere Fastenwillige sein, die von ihren Erfahrungen – Erfolgen, Rückschlägen und psychologischen Tricks – berichten. Deshalb werden wir Ihnen ab sofort in loser Folge andere Bayernweit-Bayernlight-Teilnehmer aus dem PNP-Verbreitungsgebiet vorstellen (siehe rechts). Wenn auch Sie anderen Ihre Erfahrungen weitergeben wollen, freuen wir uns über Ihren Anruf unter ☎ 08 51/80 28 29.

Sandra Semmelmayr

Leben im Einklang mit der Natur



Eva-Maria Popp

Sie essen an Ostern festlich, feiern, faulenzten.

Passt dies zum Osterfest? Kennen

Sie die Bedeutung des Osterfestes? Diese Frage werden Sie selbstverständlich beantworten mit der Auferstehung Christi. Diese Antwort ist natürlich richtig, jedoch nur ein Teil der Wahrheit. Der andere Teil der Wahrheit ist die Tatsache, dass alle Religionen ein Frühlingsfest feiern. Der Name Ostern stammt von der römischen Frühlingsgöttin „Ostera“. Aber auch viele christlichen Feiertage gehen ursprünglich auf alte heidnische Feiertage zurück. Diese wiederum standen allesamt im Einklang mit der Natur. Schließlich erwacht sie jetzt zum Leben.

Für Menschen in früherer Zeit war das von großer Bedeutung, ist es das für uns auch? Eigentlich schon, doch wann erleben wir das Erwachen der Natur? Vor dem Fernseher? Im Fitnessstudio? In der Arbeit? Nein! Darum lautet mein Vorschlag an Sie: Raus in die Natur! Nutzen Sie jede Gelegenheit! Lassen Sie das Auto stehen und gehen zu Fuß zum Einkaufen! Steigen Sie eine Station vor dem Ziel aus dem Bus! Gehen Sie mit offenen Augen durch die Gegend! Das Leben im Einklang mit der Umwelt ist das beste Heilmittel gegen Stress, Frust, Arger und Übergewicht. Auch depressive Stimmungen haben keine Chance und die Pfunde schmelzen wie von selbst. Viel Spaß.

Ihre Eva-Maria Popp

Montag, 21. April 2003



Wann sind Sie glücklich?

Was macht Sie glücklich? Wissen Sie das so genau? Wahrscheinlich nicht, doch nicht nur Sie selbst brüten ratlos über dieser Frage.

Auch die Psychologie wusste auf diese Fragen bisher keine ernst zu nehmende Antwort. Nun hat sich das Blatt gewendet und die Wissenschaft ist der Frage nach dem Glück einen großen Schritt näher gekommen. So kann man den Teil des Gehirns, der bei Glücksgefühlen aktiv ist, genau orten. Es ist der vordere Bereich der linken Gehirnhälfte. Durch wissenschaftliche Untersuchungen hat man entdeckt, wann Menschen Glücksgefühle empfinden. Das Ergebnis ist erstaunlich. Wir empfinden das größte Glück, wenn wir uns ein Ziel stecken und diverse Versuche unternehmen, dieses Ziel zu erreichen. Haben wir das Ziel jedoch erreicht, lässt das Glücksgefühl nach.

Lassen Sie mich das an einem Beispiel erläutern. Die besagte Glücksregion im Gehirn eines Menschen war bei den Untersuchungen äußerst aktiv, als man Personen untersuchte, die gerade einen Lottoschein ausfüllten. Die Vorstellung, dem Ziel des gewünschten Reichtums näher zu kommen, löste Glücksgefühle aus. Untersucht man jedoch Lottogewinner, stellt man fest, dass sie sich kurz nach der Ge-

winnzeit in einem Freudentaumel befinden, ähnlich einem

Schockzustand, nur mit anderen Vorzeichen. Langfristig jedoch ließ sich keine vermehrte Hirntätigkeit der Glückszone feststellen. Somit ist klar, dass unsere Ziele schon alleine durch ihre Anwesenheit beglücken.

Nun frage ich Sie, haben Sie Ziele? Wie viele Ziele verfolgen Sie? Hoffentlich genügend, um im fortwährenden Glückszustand zu verweilen. Beschäftigen Sie sich mit Ihren Zielen! Malen Sie sich aus, wie Sie an Ihrem Ziel ankommen! Und wenden Sie sich einem nächsten Ziel zu! Wenn Sie ein Ziel nicht erreichen, geben Sie nicht auf, vielleicht muss man es nur umdefinieren. Auch kleine Patzer auf dem Weg zum Ziel sind kein Beinbruch, sondern lediglich ein kleiner Umweg. Aber was macht das schon aus, wenn man sich auf einer großen Lebensreise befindet.

Auf diese Weise werden Sie ein glücklicher und zufriedener Mensch sein und das ganze Spiel kostet keinen Pfennig Geld! Viel Glück!

Ihre Eva-Maria Popp



Eva-Maria Popp

157,05 ✓
sh.

157,05 ✓

Der Erste-Hilfe-Kurs gegen „Schwarzsehen“

Das geht nicht. Ich hab's doch gleich gewusst, dass das schief geht. Damit werde ich nie fertig... Ge-



Eva-Maria Popp

hören Sie etwa auch zu den Menschen, die immer alles schwarz sehen? Dann sollten Sie Farbe in Ihr Leben bringen! Farbe vertreibt die negativen Gedanken, sie macht uns fröhlich und frei.

Unsere Probleme, seien es Gewichtsprobleme oder andere werden an „Gewicht“ verlieren. Ich zum Beispiel wohne seit 12 Jahren in einem Haus mit der Grundfarbe gelb. Wenn ich am Morgen aufstehe, geht die Sonne auf, ganz gleich wie mies das Wetter vor der Tür ist. In meinem Haus scheint immer die Sonne. Ich genieße diese Farbtupfer.

Welche Farbe lieben Sie? Sie sollten sich bewusst darüber Gedanken machen. Es gibt viele Menschen, die bei der Frage nach ihrer Lieblingsfarbe erst mal ins Stottern kommen. Lieblingsfarbe? Weiß ich nicht! Das sollte geändert werden. Nehmen Sie sich Zeit für diese Frage. Haben Sie erst einmal eine Antwort gefunden, bauen Sie diese neu gewonnene Lieblingsfarbe in Ihre persönliche Umwelt ein. Sie werden sehen, dass Sie plötzlich ein Bedürfnis nach Farbe bekommen, wenn Sie erst einmal die positive Wirkung dieser Farbe gespürt haben.

Nach und nach werden sie ein harmonisches Umfeld schaffen, in dem die leisen Töne immer wieder von den lustigen Farbtupfern unterbrochen werden.

Schon an der Wortwahl merken Sie, wie Farbe unsere Psyche und unser Zusammenleben prägt. Wir sprechen von Farbharmonie und den leisen Tönen. Sollte Sie wieder einmal das Schwarzsehen überkommen, dann zupfen Sie sich selbst am Ärmel und zeigen auf die schönen Farbtupfer in der Wohnung. Sie werden sich dann an meine Worte erinnern und schnell eine andere Wortwahl finden. Aus „Das geht nicht“ wird nun „Ich werde mein Möglichstes tun“.

Außerdem macht uns die richtige Farbwahl noch schöner als wir es schon sind. Wünschen Sie sich zum nächsten Geburtstag eine Farbberatung. Viel Freude mit der neuen Farbe.

Ihre Eva-Maria Popp

18.7.05
Str.



Wer froh bleiben will, muss froh machen

So lautet ein bekanntes Zitat von Franz Gypkens. Andere Sprichwörter mit ähnlichem Inhalt lauten z. B.: „Wer Liebe ernten will, muß Liebe säen.“



Eva-Maria Popp

Beiden Sätzen liegt eine Grundbotschaft zugrunde, dass die Qualität von Kommunikation, Beziehungen, Partnerschaften im privaten wie im beruflichen Bereich immer in erster Linie von uns abhängt. Zumindest sind wir mit dem gleich großen Anteil daran beteiligt, wie unser Gegenüber. Hat man diese Botschaft erst einmal verstanden, wird man vom Reagierenden zum Agierenden. Wir entziehen uns mit dieser neuen Erkenntnis selbst die Grundlage für all' unser Jammern und Schimpfen auf die Mitmenschen, die uns das Leben so schwer machen. Jedes Leben ist so schwer, wie der betreffende Mensch es sich macht. Nun gibt es kein Selbstmitleid mehr, packen Sie's an.

Bei uns geht es heute ums Froh-Sein: Wann haben Sie Ihren Partner das letzte mal froh gemacht, erfreut? Wann haben Sie ihm ein nettes Kompliment gemacht? Wann haben Sie, verehrter Leser, Ihrer Frau einen Blumenstrauß mitgebracht auch außerhalb der Zwangsgeschenktage wie Geburtstag oder Hochzeitstag? Bringen Sie Ihren Arbeitskollegen schon morgen früh ein herzliches Guten Morgen entgegen. Sie werden bald merken, wie leicht und froh es sich mit der neu gewonnenen Einstellung leben lässt. Sie werden sich verblüfft fragen, warum Sie das nicht schon eher umgesetzt haben. Für einen Neuanfang ist es nie zu spät! Viel Freude beim Ausprobieren!

Ihre Eva-Maria Popp

18.7.05
Str.

Das „Du-bist-schuld“-Spiel

„Prä-
lein, er
hat mir
den Stift
geklaut.“
Als Trost-
pflaster
gibt es
Schoko-
lade. Die-



Eva-Maria Popp

ser Satz aus dem Kindergarten mutierte in der Erwachsenenwelt zu anderen Themen: „Sie haben mir das Leben sehr schwer gemacht, ich kündige.“ Sicher greifen Sie aus alter Gewohnheit aus Kindertagen im Konfliktfall noch heute zur Schokolade. Deshalb lohnt es sich, sich näher mit Konfliktsituationen zu beschäftigen.

Ich könnte Ihnen aus den verschiedensten Beratungs- und Seminarsituationen endlos viele Beispiele aufzählen. Ob Konfliktberatung in einer Ehe oder Kommunikationsworkshop bei Managern, das Grundproblem bleibt immer gleich. Ich nenne es das Fingerspiel. Was bedeutet das? Stellen Sie sich einen Menschen vor, der Ihrer Meinung nach schuld ist!

Sagen Sie ihm das und zeigen Sie dabei auf ihn! Beschuldigen Sie ihn! Nun betrachten Sie Ihre Hand dabei! Oh, oh, erkennen Sie? Zwei Finger deuten auf den vermeintlich Schuldigen, nämlich Daumen und Zeigefinger. Die restlichen drei Finger zeigen auf Sie. Das Fingerspiel zeigt uns deutlich unseren eigenen Anteil an Konfliktsituationen. In Beratungsgesprächen oder Kommunikationsseminaren erlebe ich nun ganz oft, dass dieses das Letzte ist, was die Menschen von mir hören wollen. Sie kommen zu mir, um mich als Verbündete zu holen. Nun weise ich sie auf ihren eigenen Anteil am Konflikt hin. Das tut weh. Ich enttäusche sie, weil ich die Täuschung von der vermeintlich geklärten Schuldfrage aufdecke. Jetzt muss sich der Enttäuschte mit sich selbst auseinandersetzen, wo es doch vorher so einfach war. Eine Gemeinsamkeit, dieses „Du-bist-schuld-Spiel“ funktioniert nicht mehr, wenn die Tarnkappe der Enttäuschung einmal von ihm genommen ist.

Ihre Eva-Maria Popp



Gute Laune!

Also, es gibt Tage, da läuft alles wie von selbst.

Kein Chaos kann uns schrecken, Wecker



Eva-Maria Popp

nicht gehört, Stau schon am Morgen, der Boss brüllt und das Kantinenessen ist auch schon mal besser gewesen? Alles kein Problem für uns, unsere Laune ist einfach bombig und jeder noch so verregnete Tag scheint ein bisschen rosa. Aber manchmal ist alles ganz anders. Die kleinste Panne bringt uns aus dem Konzept. Und wir wissen eigentlich gar nicht, wieso. Was ist anders als sonst?

Stimmungsforscher haben entdeckt, dass unsere Laune mehr vom Körper als von der Seele beeinflusst wird. Die Mischung aus Energie und Spannung, fehlender Energie und Anspannung ergibt die Zustände, die wir als euphorisch und gut gelaunt oder aber als gestresst und mies drauf empfinden. Am schlimmsten ist der angespannt-müde Zustand, wir sind total geschafft, können aber nicht abschalten – und schon schlägt sie wieder zu, die Essfalle.

Was gibt es für Strategien, mit der schlechten Laune fertig zu werden und unserer Essfalle auf Dauer ein Schnippchen zu schlagen? Regel Nummer eins: Bekennen Sie sich dazu. Gute Laune zu heucheln stresst noch mehr. Und einen schlechten Tag erwischt jeder von uns mal. Legen Sie sich kleine Rituale zurecht. Vielleicht brü-

hen Sie sich beim Nachhausekommen zuerst eine Tasse Cappuccino auf, genießen die cremige Haube. Oder machen Sie es wie ein Freund von mir: Immer wenn die schlechte Laune naht, legt er sich ein Gummiband ums Handgelenk und zupft in akuten Phasen daran. Er schwört, dass es hilft. Schlecht allerdings ist ein Gläschen Wein „zum Abschalten“. Tun Sie's nicht! Gut dagegen ist Bewegung an der frischen Luft! Schuhe an und einmal um den Häuserblock gehen oder laufen, das hilft. Den Fernseher lassen Sie jetzt mal links liegen. Lesen Sie lieber, das entspannt. Und gönnen Sie sich etwas Schönes, eine Kleinigkeit, die Sie freut.

Ich wünsche Ihnen eine gut gelaunte Zeit!

Ihre Eva-Maria Popp

77J 2004



Überfordert und oft ausgebrannt

Ich bin so traurig - Ich bin so antriebslos - Ich fühle mich pausenlos überfordert - Ich bin ausgebrannt - Ich halte mich nur noch



Eva-Maria Popp

durch übermäßiges Essen aufrecht. All das sind Sätze, die uns ständig leicht über die Lippen kommen. Betroffen sind Männer und Frauen mittleren Alters. Allen gemeinsam ist, dass sie ihr ganzes Leben lang immer mehr gegeben als bekommen haben. Nun rächt sich diese „Energiewirtschaft“ bitterlich. Das so genannte BURN-OUT-Syndrom schlägt gnadenlos zu. Aus Energiebündeln und Arbeitstieren werden psychische Wracks.

Was ist passiert? Sie haben viele Jahre nur an das Wohl der anderen, der Firma usw. gedacht, Ihr eigenes Wohl haben Sie dabei ganz aus den Augen verloren. Das jahrelang missachtete ICH zieht nun die Notbremse, die Lokomotive steht still. Darum nehmen Sie sich bitte VORHER die ZEIT NACHZUDENKEN UND UMZUKEHREN.

Eine halbleere Batterie lässt sich leicht nachladen, wenn man über die notwendige Technik verfügt, ganz im Gegensatz zu einer total entleerten. Die trägt in der Regel irreparable Schäden davon. Halten Sie sich an das Bibelzitat: „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst!“ Das heißt, dass Sie erst Gutes für sich tun müssen, das gibt Kraft, Freude und Energie. Mit diesen neuen Energien ausgestattet, können Sie sehr viel für andere tun, ohne Gefahr zu laufen, selbst dabei kaputtzugehen.

Erstellen Sie eine Liste mit Tätigkeiten, die Ihnen Freude bereiten! Achten Sie darauf, dass Sie mindestens einmal pro Woche etwas aus der Liste unternehmen! Schauen Sie sich im Spiegel an! Schreiben Sie mindestens zehn Eigenschaften auf, die Ihnen an Ihrem Körper gefallen! Schreiben Sie weitere zehn positive Charaktereigenschaften auf, über die Sie verfügen! Nun hängen Sie die Liste über Ihr Bett, aber erst nachdem Sie diese liebevoll gestaltet haben. Sie werden sehen, wie Sie plötzlich noch viel mehr Positives an sich entdecken. Somit ist der erste Schritt zur Umkehr in Richtung Eigenliebe getan. Viel Freude mit Ihren neugewonnenen Energien!

Ihre Eva-Maria Popp



Gewohnheit ade – scheiden tut weh!

Meine Arbeit macht mir keinen Spaß mehr, ich sollte mich nach einem neuen Job umsehen!



Eva-Maria Popp

Diese Wohnung macht mich krank, ich sollte umziehen! Mein Gewicht ist zu schwer, ich sollte dringend weniger essen.

Es gibt in unserem Leben viele große und kleine Begebenheiten oder Tatsachen, die uns blockieren, die Energien und Nerven rauben, die dafür sorgen, dass wir uns unwohl fühlen – trotzdem schaffen wir es nicht, uns von diesen unangenehmen Zuständen zu trennen.

Woran liegt das? Die Antwort auf dieses im wahrsten Sinne des Wortes unvernünftige Verhalten liegt in der menschlichen Psyche, die von Natur aus träge ist. Jede Veränderung macht uns erst einmal unbewusst Angst, ungeachtet davon, ob die Folgen positiv oder negativ sind. Diese unbewusste Angst müssen wir überwinden. Der erste Schritt dazu ist jedoch, sich diese Angst bewusst zu machen, ganz nach dem Motto: Gefahr erkannt – Gefahr gebannt.

Checken Sie ab, ob sich wirklich vernünftige Gründe für die Bedenken finden lassen! Holen Sie sich dazu Hilfe! Außenstehende haben in dem Fall den besseren Überblick. Ich bin sicher, dass Ihnen Ihre Freundin oder Ihr Partner gerne bei der Spurenanalyse behilflich ist. Der neuen erwünschten Verhaltensweise steht nun nichts mehr im Weg.

Alles Gute und viel Erfolg!

Frei J. 2005

Einführung



Tempo-Tempo-Tempo

Wachstum heißt unsere große Devise. Wachstum ist unser neues Motto, das, von der Wirtschaft kommend, alle Lebensbereiche einnimmt. Weltwirtschaftswachstum, Umsatzsteigerung, Leistungssteigerung, Steigerung des Arbeitstempos als anderes Wort für Rationalisierung... Die Hausfrau zu Hause wird von diesem Thema ebenso erfasst. In der Werbung hört sie, wie sie noch sauberer putzen kann, die Wäsche noch strahlender wird...

Das heißt in anderen Worten, wie sie ihre Arbeit noch besser und effektiver erfüllen kann. Blickt man nochmals tiefer hinter die Fassade der Wortspiele, könnte sie auch einen Vorwurf heraushören, dass ihre Wäsche noch nicht sauber genug ist, schließlich geht es noch besser. Das ist das neue Lebensthema: schneller, besser, höher, weiter... Perfektion ist angesagt: Von den Kindergartenkindern bis zum Greis, alle sind betroffen. Diese gesellschaftliche Forderung übt einen enormen Druck auf uns alle aus.

Diesem Druck müssen wir ständig standhalten. Auf unserer einen Seite zieht die Gesellschaft mit ihren hohen Erwartungen an uns, auf der anderen Seite stehen unser eigenes Tempo, unser eigenes Können und Vermögen, und das hat natürliche Grenzen. Wird nun das Tempo auf der einen Seite ständig erhöht, entsteht ein einseitiger Zug. Das Gummiband dazwischen spannt und spannt sich immer mehr. Wir hören Aussa-

gen wie „Meine Nerven sind zum Zerreißen angespannt“ oder „Ich kann nicht mehr, aber ich muss“.



Eva-Maria Popp

Es gibt für viele Menschen eine Methode, das unangenehme Gefühl der Dauerspannung kurzzeitig abzustellen, und die heißt Essen, Trinken, Rauchen.

Das heißt, wir entfliehen der Dauerspannung, indem wir uns auf der oralen Ebene befriedigen. So haben wir es als Kinder gelernt. Schließlich ist Essen unsere erste Form der Bedürfnisbefriedigung. Ein Säugling hat Hunger, empfindet Anspannung, aus Hunger, schreit und wird befriedigt durch Saugen als Form der Nahrungsaufnahme.

Auf diese Stufe der kindlichen Bedürfnisbefriedigung fallen wir zurück, wenn wir unsere Anspannung durch Essen kompensieren. Diesen Mechanismus zu erkennen ist der erste Weg zur Verhaltensumstellung. Gibt es andere Methoden der Entspannung? Oder sollten Sie gar aus dem Besser-schneller-höher-Karussell aussteigen? Wenn Sie diese Fragen für sich beantwortet haben, ist der erste Schritt zu einer dauerhaften Verhaltensumstellung getan.

Viel Zeit zum Nachdenken wünsche Ihnen

Ihre Eva-Maria Popp