



Hallo!

Du möchtest deine **Selbstregulation verbessern** und langfristig mehr für deine **mentale Gesundheit** tun? Oder brauchst du **psychotherapeutische Unterstützung**, aber du findest **keinen Therapieplatz**? Dann trage dich gerne ganz unverbindlich in die Warteliste für mein **kommendes Gruppenprogramm für mehr emotionale Stabilität und Ressourcenaufbau** ein. Hier der Link zur Warteliste:

[Ich möchte zur Warteliste!](#)

Doch jetzt erst einmal die 3 Notfallstrategien für dich!

3 Notfallstrategien

*Meine besten 3 Tipps und Trick für
eine rasche Stabilisierung bei emotionaler Belastung*





*Hallo,
du hast große Probleme einen Therapieplatz zu
bekommen?*

So schön, dass Du gut **für dich sorgen** möchtest, wenn du **nicht mehr weisst, wo dir der Kopf** steht oder du **emotional im Ausnahmezustand** bist.

Hier in diesem **Notfallkoffer** findest du die **3 besten** und auch bewährtesten **Stresshacks** und Tipps aufgelistet, um dich **selbständig zu stabilisieren**.

Sicher gibt es noch **viel mehr Möglichkeiten**, doch hier nun die Wichtigsten für dich. In meinem **kommenden Gruppenprogramm** entwickelst du gemeinsam mit mir und den anderen Teilnehmern, deine **ganz persönlichen Strategien**, wie du dich wieder fangen kannst und nicht nur das, denn es geht um **die Grundlagen einer gesunden und lebensfrohen Psyche**.

Viel Freude mit den ersten 3 Strategien!

Sadhana Körperpsychotherapie



1. Rückverbindung

Mache dir als erstes bewusst, dass **du selbst nicht Gott bist und deswegen auch nicht alles im Leben kontrollieren kannst**. Du bist nur ein Mensch.

Oft glauben wir, besonders bei Stress, dass **wir alles kontrollieren sollten/ müssten, doch das kannst du nicht und ich nicht. Das kann keiner**. Oder du **glaubst, dass du verantwortlich bist** für Ereignisse die passieren, **obwohl du keine Macht darüber** hast und womöglich andere Personen, die verantwortlich wären, diese nicht übernehmen. **Dieser Zustand macht oft Angst und wirkt bedrohlich**. Und er kann die Macht haben uns in totale Panik zu versetzen.

Hier ist es gut, **sich mit seiner Spiritualität zu verbinden**. Es spielt keine Rolle woran du glaubst, Hauptsache du hast einen positiven und **liebenden Bezug zu Gott, dem Universum, Gaja, den Spirits oder der Quelle**.

Gehe wie folgt vor:

- Setze dich hin auf einen Stuhl oder im Schneidersitz und schließe Deine Augen. Richte dich innerlich auf.
- Gebe nun all deine Sorgen und Ängste nach oben ab. All deine Nöte und Belastungen gibst du an das Universum ab.
- Jetzt löse dich mental von den Szenarien in deinem Kopf, die du sowieso nicht beeinflussen kannst. Es ist jetzt nicht mehr deine Baustelle.
- Nun öffne dich für das Gute, für das Positive, für die Beruhigung und für das, was du dir wirklich wünschst. Sag innerlich: Ich wünsche mir ... und achte darauf positiv zu formulieren.
- Gehe jetzt von deinen Wünschen in deine Körperwahrnehmung. Fühle, wie sich das Gute in dir ausbreitet, wie sich deine Wünsche erfüllen und wie sehr du geliebt bist vom Universum, Gott oder an was du glaubst.
- Du lädst dich positiv auf und du kannst es im Körper spüren, durch ein Wärmegefühl, ein Kribbeln, angenehme Kühle, Pulsieren des Körpers, manchmal auch durch ein Zucken des Körpers oder auch durch ein Gefühl von Strömen.
- Wenn dein Herz offen ist, kannst du die göttliche Liebe spüren.

Sadhana Körperpsychotherapie

Ich kann mir vorstellen, dass es **nicht so einfach** ist sich darauf **einzulassen**, wenn man **gerade Ängste** hat oder **außersich** ist.

Im Gruppenprogramm wird dieses **Anbinden an unsere Quelle** zur Routine der allerhöchsten Kategorie werden und dir für dein ganzes **Leben ganz besondere Dienst leisten. Versprochen!**



2. Ätherische Öle

In sekundenschnelle **wirken ätherische Öle** auf deinen **Hirnstoffwechsel**, indem du an ihnen riechst.

Mit jedem Atemzug gelangen Duftmoleküle in die Nasenhöhle und kommen an die Riechsinneszellen der Riechschleimhaut an.

Kleinste Duftmoleküle, wie z.B. der Rose, **docken dort an Rezeptoren an, welche dann verschiedene Neurotransmitter** im Gehirnstoffwechsel abktivieren, so dass sich **dein Gefühlszustand zügig verbessern kann.**

Dabei wirken die verschiedenen Ätherischen Öle unterschiedlich und helfen so, die verschiedenen Belastungszustände zu regulieren. Um dir einen Überblick zu geben, habe ich dir folgende Tabelle erstellt:

Ätherisches Öle	Neurotransmitter	Wirkung
Benzoe Siam , Kamille römisch, Lavendel , Majoran, Neroli , Kakao, Vanille,	Serotonin wird über Raphus nucleus ausgeschüttet	beruhigend, Angst lösend, bei Ärger, Zorn, Groll, Anspannung, Reizbarkeit
Cardamom, Lemongrass, Rosmarin , Wacholder, Ingwer,	Noradrenalin wird über Locus ceruleus ausgeschüttet	stärkend, kräftigend, bei Antriebschwäche, Trägheit und Abwehrschwäche
Thymian , Mandarine , Grapefruit, Jasmin, Muskatellersalbei, Rose , Rosengeranie	Enkephaline werden über den Thalamus ausgeschüttet	stimmungsaufhelle nd, bei Mangel an Vertrauen, Stimmungsschwan kungen
Grapefruit, Jasmin, Muskatellersalbei, Patchouli , Ylang Ylang	Endorphine werden über die Hypophyse ausgeschüttet	sinnlich, anregend - bei Gefühlskälte, Schüchternheit, Schmerzen

Anwendung

- Du kannst die Ätherischen Öle überall mitnehmen und wann immer du in Not bist, daran riechen. Pack sie in deine Tasche, dann hast du sie griffbereit.
- Es gibt von Primavera eine Schlafwohl Serie und das Kopfkissenspray ist in meiner Praxis sehr begehrt, weil es sehr vielen Menschen geholfen hat, gut in den Schlaf zu finden.
- Nimm ein Bad, wenn du Erholung, Trost oder Fürsorge brauchst. Nimm dazu ein Ätherisches Öl deiner Wahl und mische das Öl unbedingt mit einem Emulgator, wie Badesalz, Sahne oder Honig. Ich empfehle folgende Rezeptur: 50 g Meersalz, 5 Tropfen Lavendel und 3 Tropfen Mandarine für ein Vollbad
- Du kannst natürlich auch eine Aromalampe benutzen und sie in deinen Wohnraum oder Arbeitsraum aufstellen, um dich in einem guten Zustand zu halten.

Mehr Infos und Anwendungsmöglichkeiten erfährst du auch in meinem Gruppenprogramm.



3. Schüttelmeditation

Durch das Schütteln deines Körpers versetzt du deinen Leib in **Schwingung**. Diese Schwingung ist eine **natürliche und heilende Ausgleichsbewegung**, die unserer **Körperintelligenz innewohnt und ihr entspricht**, wenn wir uns den Raum und die Zeit dafür geben.

Durch das natürliche Schwingen des Körpers **leiten wir überschüssige negativ Ladung also Stress aus unserem Körper ab** und holen uns **positive Ladung aus unserer Kraftquelle**, der Shakti, hervor oder lassen sie emporsteigen.

Unsere Atmung vertieft sich, **der Kreislauf wird angeregt**, der Körper erhitzt sich, alle **Gewebe kommen in Fluss durch diese Vibration**.

Auch können **festgehaltene Gefühle aufsteigen oder einfach abgeleitet werden**.

Des Weiteren können sich auch Probleme oder festgehaltene **Gedanken lösen und Raum schaffen für neue Gedanken und Lösungen**. Innere Bilder können auftauchen. Wir machen einen Energieausgleich und **reduzieren innerhalb von Minuten unser Stresslevel** und bringen den Stoffwechsel angenehm in Gang. Sie dauert ungefähr 9 Minuten und kann **überall und zu jederzeit gemacht werden**. Ich benutze bei Youtube von Martin Roth An analog guy in a digital world. 8.45 Minuten.

<https://www.youtube.com/watch?v=OkQlrIQhUMQ>

Was aktive Meditationen bewirken, vertiefen wir im Grupperprogramm!



Ablauf

Einstimmung - Du stehst aufrecht. Fuß-, Knie- und Hüftgelenke sind locker. Du spürst den Kontakt deiner Füße zum Boden. Du bist ganz bei dir und spürst deinen Körper deine Atmung. Du bist präsent!

Schütteln - der Schüttelimpuls geht vom Becken aus. Dort sitzt die Shakti, die Energetische Schlangenkraft oder Kundalini. Wenn wir den Impuls dort beginnen lassen werden automatisch alle darüber liegenden Segmente, wie Wirbelkörper und Nervenbahnen gelockert, weil die Muskeln an Überspannung verlieren. Der Impuls durchzieht die Wirbelsäule hoch bis zum Hinterkopf. Dadurch überträgt sich die Schwingung auch in die Arme und in die Kiefergelenke. Fuß-, Knie- und Hüftgelenke sind am Beckenimpuls beteiligt, doch sollte der Impuls nicht aus ihnen hervorgehen!

Zum Schluss - kurz stehen bleiben. Innehalten. Das Kribbeln, Pulsieren, die Wärme, die Atmung, den Körper spüren und genießen und sich freuen.

Sadhana *Körperpsychotherapie*

Marina Posthausen

Heilpraktikerin für Psychotherapie
und Entwicklerin der Sadhana
Körperpsychotherapie

Ich unterstütze Menschen bei der
Regulierung psychischer
Störungen, psychosomatischen
Erkrankungen und bei chronischen
Schmerzen des
Bewegungsapparats seit 21 Jahren
in meiner eigenen Praxis.



Verbinde dich mit mir!

