

Burnout- oder wenn die innere Flamme nicht mehr brennt

Fühlen sie sich geistig und emotional leer und abgestumpft? Können sie sich an nichts mehr erfreuen?

Ist der Tag frühmorgens schon eine Last so dass sie sich am Liebsten die Decke wieder über den Kopf ziehen würden? Ist Ihr letztes tiefes „Lachen“ schon lange her?

Fühlen Sie sich noch wohl in Ihrem Leben und in Ihrer Haut?

Jeder Mensch hat normalerweise ein Inneres Feuer das ihn antreibt. Das ist wichtig um Freude, Liebe und Glück empfinden zu können. Es spornt uns an und bringt uns zu Höchstleistungen. Schon kleine Kinder sind von Natur aus wissbegierig und haben enorme Freude am Lernen und Begreifen.

Das wichtigste in unserem Leben ist es zu finden für was wir „brennen“ und es leben zu können. Dieses „Finden“ findet aber meist nur in der Stille und im Inneren statt, wenn Geist und Körper entspannt sind und unsere Intuition nach vorne treten darf. Wenn wir mit uns und dem Leben in Einklang sind.

Gerade in unserer hektischen Zeit, wo ständige Erreichbarkeit und Erfolg vorausgesetzt werden und Optimierung ein Dauerschlagwort ist, ist für „Muße“ nur wenig Zeit.

Wo die Außenwirkung unseren Tagesablauf bestimmt und wir alle einem Idealbild entsprechen müssen, geht schnell der Kontakt zu unseren ureigenen emotionalen Bedürfnissen und Wünsche unserer Seele verloren.

Dann stellen wir oft fest wie unerfüllt und leer wir dann trotzdem im Inneren doch sind. Ist da noch wirklich Freude am Leben??

Die Frage ist dann: Was nährt mich wirklich?

Was gibt meinem Leben Sinn?

Was hält mein inneres Feuer am Brennen?

Die Antwort ist nicht ganz einfach und sehr persönlich. Klar ist aber, dass es sicher nicht die materiellen Dinge des Lebens wie Geld und Reichtum sind. Vielmehr ist bewiesen dass wahre Erfüllung im Bereich mitmenschlicher Beziehungen anzusiedeln ist. Wahrhaft dauerhaftes Glück kann ich erreichen indem ich andere Menschen glücklich mache oder etwas wirklich Sinnvolles für die Gemeinschaft schaffe.

Und nicht zu vergessen...indem ich meinen eigenen Weg gehe...vielleicht ist es nicht der Weg der Massen!?

Der Mensch ist in erster Linie ein Fühlwesen dann ein Denkwesen. Das merken wir daran dass es i.d.R. viel leichter ist etwas anderes zu denken als etwas anderes zu fühlen. Dazu gibt es viele Übungen mit verblüffender Wirkung.

Wenn Sinnesüberreizung, Ängste, Dauerstress und seelische Konflikte den Alltag bestimmen ist die Gefahr groß dass unsere innere Balance verloren geht und wir den Zugang zu uns selbst verlieren. ...Die Seele mauert uns ein!...

In den letzten Jahrzehnten ist die % Rate verschreibungspflichtiger Psychopharmaka, dazu gehört auch „Ritalin“, um das Hundertfache gestiegen. Soll in Zukunft unser Leben von Chemie und gedämpften Emotionen bestimmt werden? Tiefe Gefühle sind dann nur noch schwer wahrnehmbar.

Der richtige Weg zu einem glücklichen und erfüllten Leben ist das sicher auf Dauer nicht. Das besonders Bedenkliche an diesem Trend ist, dass schon Kinder mit „Pillen“ an unseren Erwartungsdruck angepasst werden ohne zu schauen wo das Problem liegt oder wo das eigentliche Potential des Kindes steckt.Einstein war sicher kein ruhiger und angepasster Schüler...!

Vielleicht sollten wir wieder anfangen uns und unsere Kinder so wahrzunehmen wie wir sind und uns nicht in ein Korsett der Gesellschaft stecken zu lassen?

Jeder von uns ist so einzigartig und besonders, so genial in seiner Persönlichkeit, Art und Funktion und bedarf daher auch einer individuellen Betrachtung und Behandlung bei psychischen und körperlichen Problemen.

Fragen wir uns doch mal: ...wo sind meine Träume...was tut meiner Seele gut...was tut mir gut...was tut mir nicht gut...?

Wenn ich erst mal eine Entscheidung für „mein Leben“ getroffen habe und nicht mehr „gelebt „werden will dann ist es nur noch ein Steinwurf bis zum Glücklichsein. Meist stellen sich dann die folgenden Fragen gar nicht mehr.

Liebe ich mich und meinen Körper? Füttere ich ihn mit natürlichen, lebendigen und frischen Lebensmitteln oder habe ich das Gefühl für gesunde Ernährung und Genuss verloren? Beschäftige ich mich in meiner Freizeit mit Dingen die meiner Seele Nahrung geben oder vergiften sie mich?

Versuche ich meine Konflikte zu lösen oder schiebe ich sie ein Leben lang vor mir her?

Lassen sie mich den Menschen mit einer Uhr vergleichen. Dort gibt es unzählige Zahnräder, kleine und große, alle genau aufeinander abgestimmt .Auch in uns sind alle Gefühle, geistige Impulse, organische Funktionen, Hormone und neuronale Steuerungen miteinander verzahnt und können nur im Ganzen als Team funktionieren. Jedes einzelne Rädchen in diesem Getriebe des Lebens ist unendlich wichtig und könnte ein „Gesunden“ oder „Heilung „blockieren. Seien sie also so wachsam wie bei ihrem Auto!

Wir haben es zu einem großen Teil selbst in der Hand ob oder wie gut unser Zahnradsystem „Leben“ funktioniert.....höre ich hin wenn da mal etwas stockt?...Bin ich aufmerksam wenn mein „Inneres“ um Hilfe schreit? Oder ignoriere ich die kleinen Warnzeichen?

Jeder von uns hat eine nicht minder große Handlungskompetenz, gesund und glücklich durchs Leben zu gehen und alt zu werden. Lernen wir wieder auf uns zu hören, uns als Lebewesen zu achten und zu respektieren und liebevoll mit uns umzugehen.

Lasst uns wieder auf die Besonderheiten unserer Mitmenschen und Kinder schauen, ihre Potentiale fördern und nicht die Defizite an den Pranger stellen.

Lasst uns wieder an Wunder glauben und unsere Wünsche in der Prioritätenliste nach oben rücken. Wo ist in meinem Leben noch Leichtigkeit und Spaß?

Schon in der Bibel steht geschrieben: “Wenn ihr nicht werdet wie die Kinder könnt ihr nicht ins Reich Gottes gelangen“.

Manchmal reicht es schon die Welt nicht so ernst zu nehmen, einen anderen Blickwinkel einzunehmen und zu versuchen sich in andere Menschen hineinzusetzen. Vielleicht lösen sich dann schon Probleme wie von selbst auf und die Sonne kann wieder scheinen.

Ein gutes Gespräch in einem geschützten Raum, ein Impuls von außen, ein liebevolles

„Hinschauen“ auf sich und seine Probleme ohne zu verurteilen kann Wunder bewirken.

Naturheilkunde und ihr facettenreiches Spektrum an Therapiemöglichkeiten bieten hier viel Raum um sich zu finden und Entwicklung möglich zu machen.

Wenn sie keine Lust auf Medikamente sondern auf Handlungskompetenz und Freiheit haben will ich gerne ihr Begleiter sein.

Ihre Heilpraktikerin

Elsa Thomas

In deinem Leben ereignet sich nichts zufällig

Das Gefühl ist die Sprache der Seele

Leidenschaft ist der Weg - der Weg zur Selbstverwirklichung

Darf man in diesem Zusammenhang auch an unserer Kinder denken? Wie vielen unterschiedlichen Sinnesreizen sind schon unsere Kleinsten ausgesetzt? Wieviel Erwartungsdruck lastet schon auf unseren Kindergartenkindern?

Wenn wir an unsere Kindheit denken und wie viel Freiraum und Zeit zum eigenen Erfahren und Begreifen der Dinge da vorhanden war wird uns wieder bewusst wie vielen Ängsten und psychischem Druck unsere Kinder heute schon ausgesetzt sind.

Manchmal wird das kleinste Interesse vom „Junior „schon als Begabung gedeutet und als Förderungswürdig angesehen...und leicht landet dieser dann in einer „Bringschuld „die zu einer großen Belastung werden kann.

Lasst uns mehr Vertrauen in unseren Nachwuchs haben und ihnen Zeit sich selbst und in ihrem eigenen Tempo zu entwickeln. Wenn ein Wunsch etwas zu tun oder zu lernen innerlich reifen kann ohne sofort erfüllt zu werden, hilft dass dem Kind sich in unserer Welt besser zurecht zu finden. Wenn Kleinkinder lernen dass es sich auszahlt auf etwas zu warten oder erst ein wenig Einsatz zu zeigen um dann das Bessere zu erreichen , wird es auch im Leben besser klar kommen.

Schon in der Grundschule steigt der Druck auf unsere Kleinen immens an. Am Ende der 4. Klasse stehen große Entscheidungen an.

Ist das für alle Kinder schon der richtige Zeitpunkt? Dürfen wir da schon kleine Menschen in verschiedene Schubladen stecken?

Das besonders Bedenkliche an diesem Trend ist, dass schon leicht mal Kinder mit Medikamenten an diese Laden angepasst werden ohne zu schauen wo das Problem liegt oder wo das eigentliche Potential des Kindes steckt. ...Einstein war sicher kein ruhiger und angepasster Schüler...!

Vielleicht sollten wir wieder anfangen uns und unsere Kinder so wahrzunehmen wie sie sind.

Jeder von uns ist so einzigartig und besonders, so genial in seiner Persönlichkeit, Art und Funktion und bedarf daher auch einer individuellen Betrachtung und Behandlung bei psychischen und körperlichen Problemen.

Kinder lieben es zu lernen...niemals mehr lernen wir so viel gleichzeitig wie in unserer Kindheit.

Anstatt den Kindern Angst vorm Scheitern und dem mangelnden „Sozialen Status“ zu machen, wenn sie nicht studieren, sollten wir auf ihre Stärken und Neugierde bauen.

Lassen sie mich den Menschen mit einer Uhr vergleichen. Dort gibt es unzählige Zahnräder, kleine und große, alle genau aufeinander abgestimmt. Auch in uns sind alle Gefühle, geistige Impulse, organische Funktionen, Hormone und neuronale Steuerungen miteinander verzahnt und können nur im Ganzen als Team funktionieren. Jedes einzelne Rädchen in diesem Getriebe des Lebens ist unendlich wichtig und könnte ein „Gesunden“ oder „Heilung „blockieren. Das Vertrauen in sich und in sein Leben ist ein sehr großes Rad.

Lasst uns wieder auf die Besonderheiten unserer Mitmenschen und Kinder schauen, ihre Potentiale fördern und nicht die Defizite an den Pranger stellen. Manchmal hilft schon eine Bachblüte, eine Pflanze oder ein Homöopathikum um Blockaden zu lösen und Vertrauen wieder zu finden.

Eine genaue Anamnese und ein Lösen von Blockaden können helfen lockerer an Probleme heranzugehen und zu bearbeiten. Eine Analyse Energetischer und Funktionaler Prozesse kann helfen Lösungen zu finden und das Leben wieder lebenswert zu gestalten.

Lasst uns wieder an uns glauben und unsere innersten Wünsche in der Prioritätenliste nach oben rücken.

+++++++ Wer nicht an Wunder glaubt hat vergessen dass er selbst eines der größten ist ++++++

Ihre Heilpraktikerin Elsa Thomas