

DIANA KRSTESKI

***Sofort-Wirkung
bei Depression, Angst
und Panik!***



GLÜCKSKIND Services

www.glueckskind-services.de



Sofort-Wirkung bei Depression, Angst und Panik | Burnout Therapie
Copyright © 2015 Diana Krsteski

Ausgabe: Oktober 2015
Version: 1.0

www.glueckskind-services.de
diana.krsteski@glueckskind-services.de

Coverfoto: shutterstock
Gestaltung: Marek Firlej

„Wer die Freiheit aufgibt, um Sicherheit zu gewinnen, der wird am Ende beides verlieren.“

— Benjamin Franklin

„Wirf deine Angst ab, verlass dich auf deine inneren Hilfsquellen. Vertraue dem Leben, und es wird's dir vergelten. Du vermagst mehr, als du denkst.“

— Gottfried Keller

Inhalt

Körperlich, geistig und seelisch ausgebrannt! Warum?	4
So hilft dir dieses Buch im Umgang mit deinen unangenehmen Gefühlen	6
Yoga-Philosophie als Grundlage	8
Bewusster Atem – Pranayama	9
Wechselatmung – Anuloma Viloma	10
Atempraxis bei Unsicherheiten, Angst und Panik	10
Kühlende Atmung – Sitali Pranayama	12
Atempraxis bei Niedergeschlagenheit, Antriebslosigkeit und Depression	13
Belebende Feueratmung – Kapalabhati	15
Abduschen	17
Homöopathie	17
Tanzen, lachen und singen	23
Meditieren	24
Beobachten und fokussieren	28
Füße auf den Boden stellen	29
Wasser	30
Jemanden anrufen	33
Glaubenssatzliste laut und langsam lesen	34
Identifikationen auflösen	35
Dinge im Außen benennen	36
In die Niedergeschlagenheit reinlegen	37
Unter Menschen gehen	39
Stachelball	40
Ätherische Öle und Räucherstäbchen	42
Situation verlassen	43
Farben	44
Schreien und auf ein Kissen einschlagen	46
Wärme und Geborgenheit	47

Malen	48
Selbstverantwortung erkennen und übernehmen	49
Aufrecht sitzen und sanft bewegen	50
Liebevolle Selbstgespräche	51
Musik	52
Kuscheltier	53
In der Nacht	54
Entspannung	59
Körperhaltung	60
Selbst-Massage	61
Selbstbewusstsein	62
Soforthilfe-Affirmationen	63
Loslassen – Die Sedona-Methode	65
Yoga-Körperübungen (Asanas)	66
1. Der Fisch – Matsyasana	67
2. Die Kobra – Bhujangasana	69
3. Der Drehsitz – Ardha Matsyendrasana	71
4. Die stehende Vorwärtsbeuge – Pada Hastasana	75
5. Der (visionäre) Held – Vira Bhadrasana	78
Epilog	81

Körperlich, geistig und seelisch ausgebrannt! Warum?

Wenn du in deiner aktuellen Lebensphase starke unangenehme Emotionen erfährst, wie Angst, Panik, Traurigkeit, dich ausgebrannt fühlst und daher in manchen Momenten vielleicht gar nicht mehr zum Fühlen in der Lage bist, sich eine beängstigende Leere in dir ausbreitet, dann liegt das sehr wahrscheinlich daran, dass du genau diese Gefühle irgendwann in deinem Leben, meist in der Kindheit, erfahren hast.

Frühe zentrale Verluste, Krankheiten, Aufruhr innerhalb der Familie, mangelnde Fürsorge, aber auch wiederkehrende Abwertungen und Kritik an deiner Person, oder andere traumatische Erfahrungen prägen vollautomatisch dein unbewusstes (!) Denken und Fühlen. Gedanken wie »Die Welt ist unsicher. Ich bin ungeliebt. Ich bin alleine und hilflos. Ich bin schlecht und böse. Ich muss mich anpassen, damit ich geliebt werde.« manifestierten sich in der Tiefe deiner Psyche und wurden über Jahre oder Jahrzehnte mit hohem energetischen Aufwand von dir weggedrückt. Nur so konntest du damals überhaupt überleben. Stell dir vor, du hättest die Gefühle, die du heute spürst, damals schon in vollem Ausmaß kennengelernt. Du hättest als Kind oder Jugendlicher KEINE Mittel an der Hand gehabt, diese Herausforderung erfolgreich zu bewältigen.

Heute ist deine Psyche NICHT mehr in der Lage, diese unangenehmen Emotionen über – nochmals betont – sehr energieaufwendige (!) Verdrängungsmechanismen im Unbewussten zu halten. Das liegt daran, dass gesellschaftliche Gegebenheiten, viel zu hohe Ansprüche und die allgegenwertige Reizüberlastungen dieser Zeit einen deutlich höheren Energiebedarf fordern als vor einigen Jahren und Jahrzehnten. Energie, die für die Verdrängungsprozesse der Psyche benötigt wird, fehlt. Das elektronische Außen entwickelt sich zudem unaufhörlich rasanter – und innere Angleichungsprozesse benötigen naturge-

*Deine Gedanken erzeugen
Gefühle, und die wiederum
beeinflussen dein Verhalten
und Erleben*

mäß ihre Zeit. Was bedeutet, dass du während dieses Wandels mehr und mehr lernen darfst, neue, wohltuende und zeitgemäße Strategien zu bauen, um dein Leben körperlich gesund und psychisch ausgeglichen zu erleben. Strategien, die mittel- und langfristig gesehen zudem ein Mehr an Authentizität, und Glück bringen.

Heute bist du erwachsen und damit voll in der Lage, zu lernen, mit dem, was du in deinem Leben erfahren durftest und was dich heute ausmacht, auf konstruktive Weise umzugehen. Womöglich deine Lebensaufgabe daraus mitzunehmen. Denn in allem, was dir geschieht, steckt Sinn. Und wenn du diesen Sinn erkennen willst, bringt dich das deiner Lebensberufung und deinem Lebensglück ein großes Stück näher.

Warum genau und wie Ängste als auch andere unwohle Gefühle diese Zeit in dir entkeimen und wie du generell (!) lernst, mit allen deinen Emotionen gewinnbringend umzugehen, ist der Leitfaden meines Buches »**GLÜCKS BEWUSSTSEIN. Entdecke dein wahres Selbst! Fühl dich frei, vertraue und lebe! Jetzt!**« Dort lernst du unter anderem, wie du deine unangenehmen Gefühle liebevoll anschaust, annimmst und sie loslässt. Du erfährst außerdem, wie du dir Stück um Stück ein gedankliches Konstrukt erwirkst, welches ein glückliches, echtes, gesundes, energie- und vertrauensvolles Leben verheißt.

Jetzt gerade ist es mir wichtig, dir tiefe Unterstützung und präzisen Halt für die akuten Momente anzubieten, in denen du dich (noch) hilflos und von deinen unwohlen Gefühlen überschwemmt fühlst. In denen dich Niedergeschlagenheit und Traurigkeit zu Boden ziehen. In denen dich innere Unruhe, Ängste und in ihrer Steigerung Panik begrüßen und du KEINE Hoffnung spürst. Du KEINE Besserung in Erwägung ziehst. Sich alles schwarz und kalt anfühlt.



**GLÜCKS
BEWUSSTSEIN.**
Entdecke dein
wahres Selbst!
Fühl dich frei,
vertraue und
lebe! Jetzt!
Als E-Book oder
Taschenbuch

Dafür gehe ich für dich in diesem E-Book noch mehr ins Detail und biete dir im Folgenden etliche Sofort-Wirkungen auf unterschiedlichen Ebenen an, über die du deine Selbstwirksamkeit ausbildest und stärkst. Mit Hilfe derer du deine unwohlen Gefühle selbstbestimmt regulieren lernst und darüber dein Selbstvertrauen als auch dein Selbstbewusstsein wachsen.

Stets mit dem Fokus auf einer raschen (!) natürlichen Umwandlung deiner belastenden Gefühlssituation und einem dauerhaft sanftem, inneren Heilen und Reifen.

So hilft dir dieses Buch im Umgang mit deinen unangenehmen Gefühlen

Ich unterscheide hier NICHT immer explizit zwischen Aktionen oder Übungen, die entweder nur bei Angst und Panik oder nur bei depressiven Gefühlen hilfreich sind. Meiner Erfahrung nach hängen zum einen noch eine Menge andere unwohle Gefühle wie Wut, Scham, Neid oder Frustration mit dran. Zum anderen kann eine Depression die Ursache für Ängste als auch die Folge von Ängsten sein. Ich bin mir sicher, dass sich beides bedingt und dass noch einige weitere Emotionen mitmischen. Letztlich hilft dir jede meiner Übungen dabei, deine unwohlen Gefühle regulieren zu lernen. Es geht darum, zu begreifen, dass DU allein deinen Gefühlszustand über bewusstes Denken und gezielte Aktionen jede Sekunde in deinem Leben selbst bestimmst.