

# RAUS AUS DEM HAMSTERRAD!

Gesundheit, Leichtigkeit und Lebensfreude sind wieder gefragt

Lösen Sie die Ursache für Ihr persönliches Hamsterrad auf. Schlagen Sie Stress und Burn-Out ein Schnippchen und aktivieren Sie Ihr volles Energiepotential. Als Energetikerin unterstütze ich Sie dabei mit der Psychosomatischen Energetik (PSE), einer modernen naturheilkundlichen Methode.



Mitte September kam eine Mutter mit ihrem zehnjährigen Sohn Frederic zu mir in meine energetische Praxis in Wien. Anfang September war Schulbeginn und Frederic war von der Volksschule ins Gymnasium gewechselt. Eine neue Schule, neue Lehrer, neuer Lehrstoff, neue Klassenkameraden – das sollte nicht ohne Folgen bleiben. Jeden Morgen klagte er über Magenschmerzen und Bauchweh, war manchmal den Tränen nahe und wollte nicht in die Schule gehen.

Vor einigen Tagen habe ich mich mit meiner Freundin Yvonne zu einer kleinen Plauderei in einem Stadt-Café getroffen. Ich war zu früh und wartete auf sie. Wie ein kleiner Tornado kam sie mit wehendem Mantel und Schal zur Tür herein, ließ sich auf den Stuhl fallen und stöhnte: „Ich kann nicht mehr. Es ist zu viel. Ich muss etwas ändern. Mein Job, meine Kunden, meine Familie. Es reicht.“ Sie war blass, hatte kleine Schweiß-

perlen auf der Stirn und feuchte, kalte Hände.

Was haben Frederic und Yvonne gemeinsam? Jeder von ihnen befindet sich in seinem persönlichen Hamsterrad – hat Stress!

## STRESS – MEHR ALS EIN MODEWORT

„Ich bin im Stress“ – wie oft hört man diese Worte oder spricht sie selbst aus. Es liegt absolut im Trend, Stress zu haben, im Stress zu sein. Es kann sogar vorkommen, dass man schief angesehen wird, wenn man nicht unter Stress steht. Denn dies bedeutet, dass man un- ausgelastet ist. Und das ist so ziemlich das Schlimmste, das einem Mitglied der Leistungsgesellschaft passieren kann: Zeit zu haben und unproduktiv zu sein.

## WAS IST STRESS?

Wie erklärt sich das Phänomen „Stress“?

- Man kann das, was man sich vorgenommen hat, mit seinen persönlichen und sozialen Ressourcen nicht schaffen. Ressourcen im herkömmlichen Sinn sind Hilfsmittel um Alltagssituationen zu bewältigen.
- Man kann Anforderungen auf Grund fehlender Handlungsstrategien nicht bewältigen.
- Man stößt an seine Grenzen; das Vorhaben übersteigt die Handlungsmöglichkeiten.
- Man ist rund um die Uhr erreichbar; 24 Stunden „standby“.
- einschneidende Ereignisse – sogenannte Life Events – wie Trennung, Scheidung, Tod, Jobverlust, Gewalterfahrung, Missbrauch; aber auch positive Ereignisse wie Heirat oder Geburt eines Kindes, Ortswechsel, Umzug uvm.
- daily hassles – kleinere, alltägliche Unannehmlichkeiten und Ärgernisse; kleine Stressoren des Alltags, die sich häufen und in Summe eine große Belastung darstellen
- private Probleme wie Geldmangel, Streitigkeiten uvm.
- berufliche Probleme, z.B. unregelmäßige Arbeitszeiten, Mobbing, Leistungsdruck, Überforderung, Unterforderung
- Versagens- und Existenzängste
- Umwelteinflüsse, wie z.B. Lärm

## STRESSVERURSACHER

Vieles im Leben kann Stress hervorrufen – ob einschneidende Erlebnisse, der tägliche Alltagsraser oder Existenzängste. Stressverursacher nennt man Stressoren und dazu zählt man z.B.

- körperliche Probleme, wie Krankheit, Operation oder Übergewicht

## ARTEN VON STRESS

Der Begründer der Stressforschung, Hans Selye, unterscheidet

- **Eu-Stress** (von griechisch eu oder gut, wie Euphorie) motiviert, spornt an, sorgt dafür, dass man die anstehenden Aufgaben erledigt und nicht in Langeweile oder Unterforderung verfällt (**Bore-Out**).
- **Di-Stress** (von lateinisch dis oder schlecht, wie Dissonanz), man stößt an seine Grenzen, man kann seine Aufgabe nicht bewältigen, die Aufgabe übersteigt Kräfte, Ressourcen und Grenzen, es kommt zur Überforderung (**Burn Out**).

## AUSWIRKUNGEN VON STRESS AUF KÖRPER & PSYCHE

Die Reaktionen auf Stress können sehr unterschiedlich sein. Sie reichen von Kopfschmerzen über Durchfall bis zur inneren Unruhe. Diese innere Unruhe, Getriebenheit oder Hyperaktivität

wird gerne als „Hamster-im-Rad-Syndrom“ bezeichnet. Man hat das Gefühl, man läuft und läuft und läuft – und kommt nicht an.

Die Stresssymptome lassen sich in folgende Gruppen unterscheiden:

- **Körperlich**, wie feuchte Hände, Schweißausbrüche, erhöhter Puls und Herzschlag, Durchfall, Verstopfung, Schulbauchweh, Magenbeschwerden, Migräne, Kopfschmerzen, Zähneknirschen, Schlaflosigkeit...
- **Geistig**, wie Konzentrationsmangel, Lern- und Gedächtnisstörungen, Wortfindungsstörungen, verringerte Reaktionszeiten...
- **Psychisch**, wie Depression, Freudlosigkeit, Resignation, Hoffnungslosigkeit, Panik, Ängste, Ärger, Aggression, psychophysische Erschöpfung, ...
- **Verhalten**, wie Veränderungen im Essverhalten, übertriebene Reaktionen, Perfektionismus, übermäßiger Konsum von Alkohol, Nikotin, Kaffee, Drogen...

Was kann ich tun, um schnell einmal aus einer Stress-Situation herauszukommen?

Ich habe für Sie eine kleine Schatzkiste zusammengestellt. Suchen Sie sich die Tipps aus, die Sie ansprechen. Sie werden Ihnen helfen, zu innerer Ruhe und Entspannung zu kommen.

### 1. Konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem

Schließen Sie Ihre Augen und nehmen Sie bewusst Ihre Atmung wahr. Legen Sie eine Hand zwei fingerbreit unter dem Bauchnabel auf Ihren Unterbauch und atmen Sie bewusst in Ihren Unterbauch. Atmen Sie durch die Nase ein und zählen bis vier. Halten Sie den Atem an und zählen Sie bis 8. Atmen Sie durch den Mund aus und zählen Sie bis 6. Die bewusste Atmung bringt Sie sofort ins Hier & Jetzt und Sie kommen zur Ruhe.

### 2. Gehen Sie in die Natur.

Machen Sie einen Spaziergang. Spüren Sie die Sonne in Ihrem Gesicht. Lassen Sie sich den Wind um die Nase wehen. Umarmen Sie einen Baum. Atmen Sie tief aus und lassen Sie alles los, was Sie belastet. Atmen Sie tief ein und spüren Sie, wie sich die frische Energie in Ihrem Körper verteilt.



### 3. Steigen Sie aus dem Gedankenkarussell aus.

Nehmen Sie sich ein Blatt Papier und schreiben Sie alle Gedanken, die Ihnen durch den Kopf schwirren, auf. Dadurch gewinnen Sie Klarheit und können Prioritäten setzen.

### 4. Denken Sie lösungsorientiert.

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nicht auf das Problem, sondern auf die Lösung. Dadurch verändern Sie Ihre Wahrnehmung und öffnen sich für positive Möglichkeiten.

### 5. Achten Sie auf die Qualität Ihrer Gedanken und Worte.

Gedanken sind Energie, die sich manifestiert. Aus Gedanken werden Worte, aus

**RUBIMED AG**  
PSYCHOSOMATISCHE ENERGETIK

INNOVATION FROM SWITZERLAND

IN DIE TIEFE GEHEN. BLOCKADEN SUCHEN. LEBENSENERGIE SPÜREN.



- Die Basismethode der modernen Komplementärmedizin: Ganzheitlich für Körper und Seele.
- Verbindet moderne Erkenntnisse der Psychoneuroimmunologie mit antiker Medizin und Yoga-Philosophie.
- Testen der vier feinstofflichen Energie-Ebenen („energetischer Blutdruck“).
- Emotionale Blockaden suchen und mit 28 Komplex-Homöopathika schonend behandeln.
- Selbstheilkräfte anregen und Lebensfreude wecken.

Hinweis gemäß § 3 Heilmittelwerbegesetz: Bei der Behandlungsmethode der Psychosomatischen Energetik handelt es sich um ein Verfahren der alternativen Medizin, das wissenschaftlich noch nicht anerkannt ist.

Grossmatt 3  
CH-6052 Hergiswil

Fon 0041 - 41 - 630 0888  
Fax 0041 - 41 - 630 0887

info@rubimed.com  
www.rubimed.com

Worten werden Taten, aus Taten wird Schicksal, aus dem Schicksal wird Karma. Also denken Sie nie „Das schaffe ich nicht!“ oder „Das kann ich nicht!“, sondern „Das schaffe ich!“ und „Das kann ich!“

### 6. Dankbarkeit zieht Fülle nach sich.

Machen Sie sich eine Liste, wofür Sie in Ihrem Leben dankbar sein können. Und ergänzen Sie diese jeden Tag.

### 7. Steigen Sie aus der Opferrolle aus.

Als Opfer können Sie immer nur reagieren und nie agieren. Sie sind nicht in Ihrer persönlichen Macht und Eigenverantwortung. Setzen Sie Grenzen! Sagen Sie „NEIN“ und opfern Sie sich nicht auf! Nehmen Sie an einem Aufstellungsseminar „Systemische Selbstintegration nach Dr. Langlotz“ teil, da lernen Sie sich abzugrenzen. Ich veranstalte monatlich ein Aufstellungsseminar. Info: [www.holistic-management.net](http://www.holistic-management.net)

### ENTDECKEN SIE IHRE KRAFTQUELLEN MIT HILFE DER PSE

Und last, but not least, kommen wir zur Psychosomatischen Energetik (PSE), mit der ich seit sechs Jahren in meiner energetischen Praxis arbeite. Die PSE ist eine innovative Methode der Naturheilmedizin, die vom Allgemeinarzt Dr. med. Reimar Banis entwickelt wurde. Mit dieser Methode kann man herausfinden, welche unbewussten Probleme einem Menschen Energie rauben, und vor allem, wie man diese Probleme dauerhaft loswird.



Abbildung 3: Typische Testsituation bei der PSE-Testung – kinesio-logischer Armlängentest mit angeschlossenem Reba-Testgerät.

Zuerst führe ich mit dem biophysikalischen REBA®-Testgerät einen „Energie-Check“ durch, bei dem ich feststelle, wie viel Lebensenergie vorhanden oder blockiert ist (Abb. 3). Wenn Lebensenergie blockiert ist, so suche ich nach der emotionalen Ursache und stelle fest, in welchem Körpersegment sich die emotionale Blockade festgesetzt hat. Dazu verwende ich homöopathische Komplexmittel, die diesen Blockaden energetisch entsprechen, und prüfe, ob sie im kinesiologicalen Test ansprechen. Diese Blockaden können dann durch Resonanz-Phänomene (Ähnlichkeitsgesetz) innerhalb mehrerer Monate durch homöopathische Komplexmittel in Form von Globuli oder Tropfen aufgelöst werden. Dadurch kann es nicht nur zu einem Anstieg an Lebenskraft und Lebensfreude kommen, sondern es können auch die Selbstheilungskräfte auf körperlicher, emotionaler, mentaler und kausaler Ebene ange-regt werden, und dadurch kann sich ein Regulations-

prozess für Körper, Geist und Seele in Gang setzen. Das Ziel dabei ist ein **Leben auf höchster energetischer Ebene!**

Nach der PSE gibt es eine Stressachse im menschlichen Körper

- 2. Körpersegment (Unterbauch-Chakra), körperlicher Stress
- 6. Körpersegment (Stirn-Chakra), geistiger Stress

### DER KÖRPERLICHE STRESS UND DAS UNTERBAUCH-CHAKRA

Das energetische Oberthema ist die Entwicklung von Mut und Kraft in Situationen, die Stress verursachen. Oder anders ausgedrückt: Wie verhält sich der Mensch im täglichen Lebenskampf? Mutig und kraftvoll oder angstvoll und verhalten? Weiß er, wo er kämpfen, wo er flüchten, wo er sich tot stellen soll? Hat er gelernt, der Weisheit seines Körpers zu vertrauen? Schafft er die Stressbewältigung bedrohlicher Situationen? Kommt er mit dem Schulstress zu-

recht? Wie geht er mit unbewussten Ängsten um?

Die körperliche Entsprechung für das Unterbauch-Chakra: die LWS (Bandscheibenvorfälle), Reizdarm, Morbus Crohn, Colitis, Nebenniere (Adrenalin, Cortisol), Ileosakralgelenk, Infektanfälligkeit, Niere, Darm, Hochdruck und Autoimmun-Krankheiten.

### Es gibt nach der PSE drei Themen, die die Ursache für eine Energie-Blockade sein können:

- Hektik/Nervosität: Man kommt innerlich nicht zur Ruhe, man ist immer auf Vollgas, Alpha-Typen, Turbo-Manager, äußerlich oft die Ruhe selbst, man verausgabt seine Kräfte, Flugzeuge im Bauch, rastlos, ruhelos, schlaflos, permanenter innerer Stress. Der Lösungsansatz: Ich lerne, dass ich tief in mir sicher und geborgen bin.
- Somatisierte Ängste/Durchhalten: Man glaubt, nur für Leistung und Stärke geliebt zu werden; man verschiebt die Angst und Unsicherheit in den Körper; Überforderung – man macht immer weiter, bis an die Zähne bewaffnet; Durchhalten um jeden Preis; die Angst fällt in den Körper und der Kopf will keine Schwäche zeigen; der Körper reagiert mit Durchfall, Prolaps, Reizdarm, Colitis, Morbus Crohn, Migräne. Der Lösungsansatz: Ich lerne, dass ich tief in mir weiß, was gut für mich ist. Mein Kopf und mein Körper sind sich einig.

- Vermeintliche Stärke: Supermann/Superfrau-Image; ich muss immer funktionieren, ich muss stark sein; Menschen, die stärker tun müssen als sie sind; erkennen keine Belastungsgrenze mehr; können sich keine Schwächen zugestehen (Perfektionismus), stürzen oft in Depressionen ab; suchen Grenzsituationen, damit sie lernen, Maß zu halten; Burn-Out gefährdet. Der Lösungsansatz: Ich lerne anzuerkennen, dass ich manches besser kann als anderes und dass es in Ordnung ist, einmal schwach zu sein.

### DER GEISTIGE STRESS UND DAS STIRN-CHAKRA

Das energetische Oberthema ist die Balance, der Ausgleich, die Gestimmtheit, das Gleichgewicht, das Maßhalten, die Life-Balance. In diesem Körpersegment ist die Organisation, Intuition, Phantasie, Kreativität und Feinfühligkeit zu Hause. Ein Thema ist die Integration und die Harmonie im Zusammenleben mit anderen Menschen, d.h. zu lernen, dass man seine eigenen Ziele klar definiert und dass es nicht möglich ist, es allen recht zu machen. Es stellt sich die Frage: „Wo ist mein Platz in der Gesellschaft?“ Die Lernaufgabe ist das Leben zu entschleunigen und für sich Raum zu schaffen und zu finden.

Die körperliche Entsprechung für das Stirn-Chakra: Mittelgesicht, Ohren, Hinterhaupt, Hypophyse, Augen/Bindehaut/Wimpern,

Nebenhöhlen, Stirnhöhlen, Nase, Gaumen, Oberkiefer, Zähne und Schlafstörungen.

### Es gibt nach der PSE sechs Themen, die die Ursache für eine Energie-Blockade sein können:

- Zaghafte, mutlose: Geborene Diplomaten, die es allen recht machen wollen; können ihr eigenes Interesse nicht vertreten; leben nicht ihr eigenes Leben; unentschlossen; haben viele Ideen, aber verwirklichen nichts. Der Lösungsansatz: Ich lerne, mir selbst zu vertrauen, und das zu tun, was gut für mich ist.
- Selbstgenügsamkeit: Falscher Stolz, man darf nicht um Hilfe bitten und hat deshalb Stress; sieht nur sich und seine Probleme; kreist narzisstisch um sich selbst. Der Lösungsansatz: Ich lerne, meine gefangenen Gefühle zu befreien und teile sie auch anderen mit.
- Körperlich überanstrengt: Manager, immer getrieben, Burn-Out, Workaholics, kommen innerlich nicht zur Ruhe; Kopfschmerzen, Einschlafstörungen; verschleiben sich; ständig überfordert; hoffen auf emotionale Belohnung; ruhelos und reizbar. Der Lösungsansatz: Ich lerne Pausen zu machen und inne zu halten, um hinzuschauen, das gibt mir Mut.
- Unruhe: Vom Körperlichen aufs Geistige übertragene Unruhe; kriegen den Kopf nicht frei; Gedankenflut; kommen nicht in

**Live your Life now! - Das Spiel des Lebens ist kreativ und macht Spass - wenn du die Spielregeln kennst!**  
**Du hast Lust darauf dein Leben selbst zu gestalten? Lern die Spielregeln kennen und übernimm das Steuer deines Lebensschiffes!**  
**Es gibt einen einfachen Weg, ohne Hilfsmittel und komplizierte Techniken. Alles was nötig ist, steckt bereits in dir! Entdecke mit mir gemeinsam deine schöpferische Kraft - die Kraft deines Herzens!**  
**Ich freue mich auf Dich: Ute Shamira Kindlinger**  
**Termine und weitere Infos unter: [www.sharana.at](http://www.sharana.at)**  
**oder Tel.: 0650 8888289; [praxis@sharana.at](mailto:praxis@sharana.at)**

den Schlaf. Der Lösungsansatz: Ich lerne aus dem Karussell der kreisenden Gedanken auszusteigen.

- Angespannt: Weichteilrheuma; grau im Gesicht wegen Monsterstress; Tics; oft extrem diszipliniert und fleißig; extreme Muskelverspannung (Fibromyalgien). Der Lösungsansatz: Ich lerne mit allen Drachen Freundschaft zu schließen und lache entspannt über sie.
- Unbehagen: Der eigene Körper wird als Last gesehen; tiefe Freudlosigkeit; dem Leben fehlt die Lust und der Spaß. Der Lösungsansatz: Ich lerne, dass jede Traurigkeit vorübergeht und schließlich das Licht wieder sichtbar wird.

Zum Abschluss gebe ich Ihnen einen persönlichen Tipp, um das Thema Stress in Ihrem Leben aufzulösen. Überprüfen Sie folgende Bereiche in Ihrem Leben:

- Sind Sie in einer Beziehung, die eher auf Verpflichtung basiert anstatt ein Ausdruck von Liebe zu sein?
- Üben Sie einen Beruf aus, der nicht Ihre Berufung ist?
- Neigen Sie dazu Kompromisse zu schließen und

nicht voll hinter einer Entscheidung zu stehen?

Bei der Beantwortung dieser Fragen ist absolute Ehrlichkeit angesagt. Nur so können Sie Kurskorrekturen in Ihrem Leben vornehmen und die Weichen in eine stressfreie Zukunft stellen. Ich wünsche Ihnen von Herzen viel Erfolg und stehe Ihnen selbstverständlich gerne beratend zur Seite! ■

#### Literatur:

- Dr. Reimar Banis, Heilung durch Energiemedizin, Via Nova Verlag 2012
- Dr. Ulrike Güdel -Banis, Wie wirkt Psychosomatische Energetik, VAK Verlag 2010

#### Zur Autorin:



Christa Maly-Zach  
 Energetikerin  
 Praxis Wien: Hofstattg. 5/5,  
 1180 Wien  
 Institut für  
 Holistic Management:  
 Marchestraße 49/2/3,  
 2500 Baden  
[office@holistic-management.net](mailto:office@holistic-management.net)  
[www.holistic-management.net](http://www.holistic-management.net)