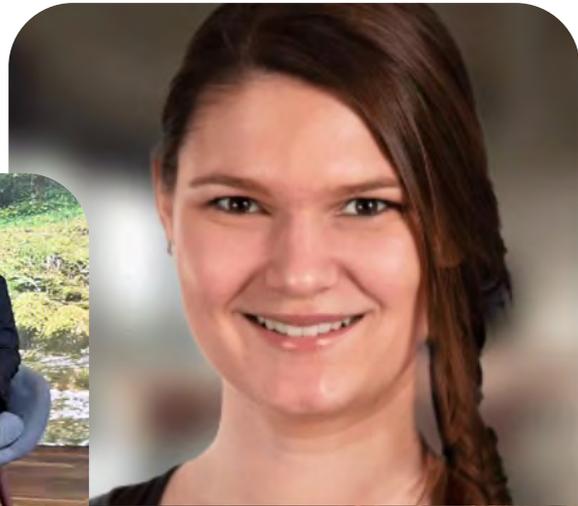


Modul 12

Après-Chi

Deine Kursleiter:innen

Philipp Hofheinz | Susanne Wieder | Karima Stockmann |



„Es kommt nicht darauf an, dem Leben mehr Jahre zu geben, sondern den Jahren mehr Leben zu geben.“

Alexis Carrel

Das war sie, die sonamedic Academy. Heute schauen wir noch einmal zurück auf den Kurs. Auf all das, was wir gelernt und erlebt haben. Und vor allem schauen wir in die Zukunft!

Dranbleiben ist wichtig

Es ist wichtig, dass du jetzt, wo der Kurs vorbei ist, nicht einfach zum „business as usual“ übergehst.

Überlege dir auch weiterhin, wo du deine kleinen Wohlfühlmomente einbauen kannst.

Deine Tankstellen zum Auftanken und Runterkommen. Selbst wenn es nur 10 Minuten sind! Schon nach wenigen Wochen wirst du echte Veränderungen spüren.

Studien haben gezeigt, dass durch 30-60 Minuten tägliche Meditation linksfrontale Strukturen im Gehirn, die für Weitblick und positive Gefühle stehen, nach 8 Wochen deutlich gewachsen sind. Dagegen schrumpfen die Mandelkerne, die für Stress und Ängste stehen. Das Immunsystem wird gestärkt und Stresshormone abgebaut. Meditative Übungen lohnen sich also.

Versuche aus eingefahrenen Routinen auszubrechen

Versuche bei deinen täglichen Routinen immer mal wieder etwas anders zu machen.

Und sei es nur, dass du mal mit dem rechten statt dem linken Fuß aufstehst. Dass du aufrecht statt gebückt vor dem PC sitzt oder dass du jemanden anlächelst, den du normalerweise ignorieren würdest.

Wechsel die Perspektiven

Schaue auch weiterhin über den Tellerrand hinaus und hinterfrage das, was in deinen Gedanken passiert. Sind deine Gedanken wirklich wahr? Was, wenn das Gegenteil stimmen würde? Wechsel die Perspektiven und nimm auch mal die Position deines Gegenübers ein.

Versuche Gedankenschleifen zu durchbrechen, persönlichen Muster zu erkennen und so mehr Freiheit zu entwickeln. Nur so kannst du wirklich selbstbestimmt und nach deinen Werten handeln.

Selbstmitgefühl und Dankbarkeit

Nimm auch weiterhin die kleinen angenehmen Momente des Lebens bewusst wahr.

Bring deinem Schmerz Mitgefühl entgegen und sei dankbar für alles Positive in deinem Leben.

Bilde dich weiter

Deine Reise in die Welt von Entspannung, Achtsamkeit und Sound ist hier nicht zu Ende. Vertiefe weiterhin dein Wissen. Zum Beispiel durch Bücher und Wissens-Podcasts.

Die fünf Schlüsselfaktoren der Resilienz

Halte dir immer wieder die fünf Schlüsselfaktoren der Resilienz vor Augen. Entsprechend der fünf Finger an deiner Hand. Dein Daumen steht für Zuversicht, der Zeigefinger für Selbstfürsorge, der Mittelfinger für Emotionen, dein Ringfinger für Selbstvertrauen und der kleine Finger symbolisiert Zugehörigkeit. All diese Faktoren kannst du beeinflussen und so deine Widerstandsfähigkeit stärken und resilienter werden.

Teile deine Erfahrungen

In den letzten Wochen bist du zum Experten in Sachen Stress geworden. Lass andere an deinen Erfahrungen teilhaben. Auch die Menschen in deinem Umfeld können von deinem Wissensschatz profitieren.

Gute Vorsätze können gemeinsam viel besser in die Tat umgesetzt werden.

Suche dir beispielsweise einen Partner, um zusammen meditative Übungen zu machen. So hängt nicht alles von dir ab und ihr könnt euch gegenseitig motivieren.

Wir verabschieden uns

Vielen Dank, dass du bei der sonamedic Academy dabei warst. Wir wünschen dir alles Gute mit deinem neu gewonnenen Know-how. Wir hoffen, du konntest im Verlauf des Kurses eine Vielzahl verschiedener Techniken und Inspirationen für mehr Ruhe, Kraft, Fokus und Klarheit für dich mitnehmen.

Herzliche Grüße aus dem Nordschwarzwald

Deine Kursleiter:innen

Philipp Hofheinz, Susanne Wieder, Karima Stockmann, Louisa Neubauer