

Angesichts der aktuellen Corona-Situation wurde ich von einigen Firmen / Klienten gefragt, ob es nicht eine Möglichkeit gäbe, die von vielen erlebte Unsicherheit und Sorge zu mildern oder aufzulösen. Ziel sollte es sein, Entscheidungen und Maßnahmen zu setzen, die mittel- und langfristig persönlich und wirtschaftlich „gesund“ sind, auch unter dem Aspekt: „Geht´s den Menschen gut, geht´s der Wirtschaft gut!“ Doch wie bleibt man heutzutage gesund, ohne durchaus naheliegende, kolportierte Maßnahmen zu negieren?

Gegen den Strom zu schwimmen kostet Energie bis zur Leere - und in einer, vor einer Gefahr flüchtenden Herde wäre auch das Stehenbleiben keine gute Idee. Wie also für das eigene Wohl sorgen, ohne sich auf Grund von diversen Berichterstattungen verunsichert, machtlos und ausgeliefert zu fühlen? Wie schaffen wir es, trotz kontinuierlicher Wiederholung und Verstärkung dieser Informationen nicht eine Spirale der Angst zu aktivieren?

Aus der Immunologie-Forschung wissen wir, dass sich negative Gefühle auf die körpereigenen Abwehrkräfte nachteilig, da schwächend, auswirken. Unabhängig von Rahmenbedingungen können wir unsere Selbstverantwortung wahrnehmen, indem wir bei den uns zur Verfügung stehenden Gestaltungsmöglichkeiten ansetzen! Beginnen wir im 1. Schritt, uns bewusst für einen angstfreien Umgang mit uns und unseren Mitmenschen zu entscheiden und dann unser Mindset positiv zu programmieren.

Folgende Fragen können uns dabei helfen:

- Wie häufig setze ich mich Informationen aus, die mich „runterziehen“?
- Bin ich mir überhaupt bewusst, welche Gefühle durch diese aktuellen Informationen bei mir ausgelöst werden?
- Eine Grundsatzfrage: Will ich meinem Verstand, oder meinem Herzen folgen?
- Würde ich so handeln / entscheiden, wenn ich mich frei, entspannt und sicher fühlen würde?

Wir haben im Rahmen unserer Lebensschule mit hoher Wahrscheinlichkeit nicht gelernt, einschränkende und blockierende Gefühle in konstruktive zu transformieren. Die von mir verwendeten und entwickelten Coachingmethoden befähigen genau dazu – und sie sind auch online-fähig!

Gerne gehe ich auf Ihre diesbezüglichen Fragen und Themen ein - unter 0699-17000435 oder office@dieter-vogel.at.

In diesem Sinn wünsche ich Ihnen von ganzem Herzen ein angstbefreites Leben,

Ihr Dieter Vogel