

wie du dir eine
Notfallbox
für deine
Seele packst



**DU MUSST STÄNDIG
WEINEN?
HIER KOMMT DEIN
RETTUNGSANKER**

Kerstin Haag Blickwechsel

deine Notfallbox für die Seele



Hallo, schön, dass du hierhin gefunden hast!

Mit Sicherheit kennst du sie auch, diese Zeiten und Momente, in denen man nicht weiter weiß, weil die Tränen fließen und fließen, und die Emotionen überkochen.

Wenn du eine Möglichkeit suchst, in solchen Momenten wieder die Perspektive wechseln zu können, um die Regenwolken auf Seite zu schieben, und deiner Sonne wieder ein bisschen Einlass zu geben, dann ist diese Notfallbox genau das Richtige für dich!

Deine Wohlfühl-Box, mit ganz viel schönem und Herz erwärmendem Inhalt, die du dann bei Emotionsausbrüchen unter dem Bett oder aus deinem Schrank hervorholst, damit sie deiner Seele Gutes tun kann.

Kuschel dich in einer Decke auf dem Sofa ein,
mach dir einen duftenden warmen Tee, und
schau dir den Inhalt deiner selbst gefüllten Box
an. Eins nach dem anderen.

Nimm dir Zeit für dich, Zeit für deine Tränen, Zeit
für deine Seele,
Zeit für dein Herz.



Ziel der Notfallbox

Es ist NICHT das Ziel, deine Gefühlsausbrüche zu
stoppen oder gar zu unterbinden. Deine
Emotionen sollen ja schließlich raus, damit sie
dich nicht weiter belasten.

Ziel ist es

- dass du keine Angst vor diesen Tränen hast. Weder währenddessen, noch davor
- dass du in der Trauer den Boden unter den Füßen nicht verlierst oder dich in ihr verlierst.
- dass du die Gewissheit findest, dass du aus dieser Trauer wieder rausfinden wirst.

Anleitung



ran an die Box ...

Zuerst einmal brauchst du eine Box, eine Kiste oder irgendetwas in der Art. Am besten suchst du dir eine schöne Box aus, eine, die dir gefällt.

Du kannst sie kaufen, oder aber auch einen besonderen Verpackungskarton, eine Schuhbox von aussen dekorieren und mit Papier bekleben.

Dann beginnt bereits hier das Wohltuende. Such dir deine Lieblingsfarben und Motive aus. Zum Bepinseln eignen sich Acrylfarben sehr gut, die sind nach dem Trocknen wasserfest und abwaschbar. Am besten du legst eine Schicht weiss unten drunter und malst dann deine Wunschfrabe und Motive oben drauf. Nimm keine zu kleine Schachtel, es soll ja ordentlich Wohlfühlmaterial rein passen...



ran an den Inhalt...

In den kommenden Tagen oder vielleicht auch Wochen, gehst du aufmerksam durch den Tag. Du achtest einmal darauf, welche Gegenstände, Bilder, Farben, Nahrungsmittel, Getränke, Tiere, Worte und Zitate dir gefallen. Schau in Zeitschriften, im Internet, in den Schaufenstern...
Schneide es aus, fotografiere es ab

und ganz wichtig: drucke alles aus!

Es geht sich hier darum, die Dinge effektiv in deinen Händen halten zu können,
nicht virtuell in deinem Handy!

Vielleicht kaufst du dir ein Notiz- oder Sketchbook, in dem du die Dinge einklebst oder die Zitate kopierst.



Packliste

- Suche **Fotos aus deiner Vergangenheit** raus, die Urlaube oder Momente mit schönen Erinnerungen zeigen. Drucke sie aus und klebe sie ins Heft. Schreibe vielleicht noch etwas Nettes dazu.
- Suche auch **Bilder von Plätzen auf der Welt, die du noch gerne besuchen möchtest**, Städte, Länder, Museen, Parks,... drucke auch sie aus und klebe sie ein.
- Vielleicht magst du **Blumen, Insekten, die Natur**? Oder gibt es andere Dinge, die dich inspirieren? Dann klebe auch sie ein.
- Auch kannst du einfach mit Acryl, Filzstift, Aquarell o.Ä. einfach Kreise oder andere Formen mit deinen **Lieblingsfarben** anmalen. Einfach nur, weil du die Farben so magst.
- Kaufe auch deinen **Lieblingstee** (oder Kaffee), und lege ein paar Beutel davon in einem netten Säckchen mit Löffel und deiner **Lieblingstasse** in die Box.

- Wenn du die Box aufmachst, wirst du bereits ihren Duft wahrnehmen. Und die Tasse wird dich nur in ganz besonderen Momenten begleiten und nicht nur deine Finger, nein, auch dein Herz erwärmen.
- Du legst dir gerne einen **Schal** um die Schultern, wenn du traurig bist? Dann ab mit dem Lieblingsschal in die Box. Sprühe gerne einen Wohlfühlduft auf ihn.
- Du bist gerne in der **Natur** unterwegs? Dann sammle doch einfach beim nächsten Spaziergang Tannenzapfen, Steine, ... als Wohlfühlanker.
- Vielleicht magst du **Ätherische Öle**? Dann suche dir eines aus, das dich beruhigt, oder fröhlich stimmt. Düfte, die nach Zitrone riechen, wie Lemongras, Zitronella, Zitronenmelisse (Achtung, die ist teuer, also dann hier lieber eine 10% verdünnte Version nehmen) haben meist diese Eigenschaft. Aber das ist absolut subjektiv, es ist also nötig, dass du vorher austestest, wie dieser Duft auf dich wirkt. Lege dann auch dieses Fläschchen in die Box. Düfte gehen ungefiltert direkt ins emotionale Zentrum des Gehirns. Somit hast du die Möglichkeit, dir über den erheiternden und beruhigenden Duft, direkt in diese positive Emotion zu verhelfen.

- Wenn du **Tiere** hast, die in dem Moment nicht bei dir sein können, weil sie draußen leben, wie z.B. Pferde, dann ist es eine schöne Idee, einfach ein Haarbüschel vom Winterfell oder der Mähne in ein kleines Säckchen zu stopfen. Es wirkt wahre Wunder, wenn du die Nase und deine Finger hineinhältst. Auch Heu oder Stroh haben diese Wirkung!
- mein absolutes **Lieblingsbuch** aus Kindertagen ist Ronja Räubertochter von Astrid Lindgren. Ich habe es bereits 100x gelesen glaube ich. Aber in schwierigen Zeiten greife ich immer wieder nach diesem Buch und lese meine Lieblingszeilen. Dann kann ich mich so schön wegträumen und gemeinsam mit Ronja auf dem Rücken der Wildpferde durch den magischen Wald voller Zauberwesen galoppieren. Welches Buch ist dein Lieblingsbuch? Ab in die Box! Am besten klebst du dir Post-Its an deine Lieblingsstellen.

- Du hörst in solchen Momenten gerne Musik? Dann speichere dir im Vorfeld ein paar Songs auf einer **neuen Playlist** ab und nenne sie z.B. „Me Time“ oder „Seelen Balsam“. Notiere diesen Namen auf einen Zettel und lege ihn in die Box. Denn in solch emotionalen Momenten ist unser Denkhirn weniger aktiv, und es kann dann durchaus sein, dass dir diese Liste, oder der Name der Playlist einfach nicht mehr einfällt.
- Eine wunderschöne Idee ist es auch, **sich selbst einen Brief zu schreiben**. Stell dir dazu vor, du seist eine Freundin: ein Freund von dir. Was würdest du ihr / ihm in solch einem Moment sagen, bzw. schreiben? Gerne kannst du auch effektiv eine Freundin oder Freund bitten, dir einen Brief zu schreiben, den du dann in schwierigen Momenten aus der Box holen und lesen kannst.
- Du magst **Blütenessenzen**, wie Z.B. Bachblüten? Dann wären die 'Rescue Tropfen' von Dr. Bach eine gute Idee, die gibt es mittlerweile in verschiedenen Formen: Tropfen, Spray, Lutschpastillen ... Sie helfen dir, das, was gerade ist, anzunehmen und zu verdauen. Erhältlich in allen Apotheken.

- **Schokolade** ist auch nie verkehrt. Bei mir müsste auf jeden Fall ein kleines Stück schwarze Schokolade mit in die Box. Keine ganze Tafel, das ist mir zu gefährlich, aber auf jeden Fall ein Stück. Was muss bei dir zum Knabbern mit hinein?

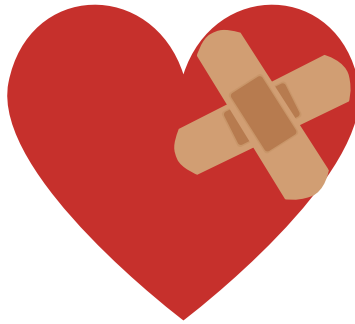


Und natürlich sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt. Alles, was dir guttut, was dir Kraft und Ruhe gibt, das darf und soll hier rein.

Du wirst feststellen, dass allein das Packen der Box bereits etwas mit dir macht. Und das ist gewollt und gut so! Genieße dieses Gefühl des 'um sich selbst kümmern'.

Packe auch das in die Box!

Jedes Mal, wenn du sie öffnest, wird sie wie ein Anker funktionieren, der dich an diese Auszeit erinnert und wird dir bereits auf diese Weise guttun.



und zum Schluss...

Ich wünsche dir von ganzem Herzen, dass diese Box dir die nötige Kraft gibt, deinen Emotionen und somit auch dir selbst begegnen zu können, ohne dich in ihnen zu verlieren. Denn nur dann kannst du deinen emotionalen Ballast verdauen und wieder Kraft und Freude für deinen Alltag finden. Ich selbst weiß, wie es ist, in solch einer Situation zu stecken. Ich weiß aber auch, wie gut es tut, sich diesen Raum zu geben, um so immer mehr zu sich selbst zu finden.

Nimm dir diese Zeit.

Schenke sie dir!

Du hast nur dieses eine Leben.

Du bist es wert!

du wünschst dir Freude, Kraft
und Leichtigkeit und möchtest
raus aus Anpassung, Enge
und Entfremdung?

Aber dafür brauchst du mehr
Unterstützung, als 'nur' diese
Notfallbox?

Gerne begleite ich dich als
Potentialentfaltungs Coach und Kinesiologin
in dein wahres ICH .



schreibe mir gerne eine Mail:

blickwechsel@kerstin-haag.be

www.kerstin-haag.be





das bin ich:
mein Name ist
Kerstin Haag

Ich bin selbst hochempfindlich, Mutter und Ehefrau.

Ich liebe die Natur und die Tiere. In meinem ersten Arbeitsleben war ich klassische Tierärztin.

Nach einer tiefen Seinskrise mit Nervenzusammenbruch, bin ich vor ein paar Jahren durch ein tiefes Tal gegangen. Ich weiss, wie es ist, einen Weinkampf nach dem anderen zu haben...

Heute arbeite ich als Coach und Kinesiologin und lebe, liebe und schätze meine Empathie und meine Emotionen. Hier begleite ich mit meinem Unternehmen 'Blickwechsel' Menschen, die durch ihre Sensibilität, ihre starken Gefühle, lauten Gedanken und intensiven Sinnes- sowie Körperwahrnehmungen überfordert sind.

Ebenfalls begleite ich als Tierpsychologin Besitzer von sensiblen, traumatisierten und ängstlichen Hunden, die einen 'Blickwechsel' brauchen, um wieder Lösungen zu sehen.

Dieser Mix macht meine Arbeit, meine
Lebenseinstellung und meine Erfahrung aus.

Tiere und Natur sind die absolut besten
Lehrmeister auf dem Gebiet des Umgangs mit
der Feinfühligkeit und Authentizität.

Ich liebe es, meine Erkenntnisse an dich weiter
zu geben.



Ich wünsche dir von
ganzem Herzen,
dass auch du in ein leichteres
und freudvolleres Leben
voll von
Authentizität
findest!

besuche mich gerne wieder auf meiner Webseite.
Ich schleuse hier regelmässig neue
kostengünstige Selbsthilfe Tools zum
Downloaden ein.

zu den Tools

Auch liebe ich es immer wieder in meinem Blog
über Themen, die meine zwei- und vierbeinigen
Klienten im Alltag beschäftigten zu berichten.
Der Blog ist gratis.

zum Blog

Du willst gerne direkt Bescheid bekommen,
sobald etwas Neues erscheint? Dann abonniere
meinen Newsletter!

zum Newsletter

Bilder, Textnachweis

Bild über mich Julie Meyer, Belgien

weitere Bilder Canvas

Text copyright Kerstin Haag www.kerstin-haag.be