

Impulse

Sonderausgabe März



Umgang mit herausfordernden Situationen

Wie Sie mit Souveränität Herausforderungen meistern und dabei immer in Ihrer inneren Mitte bleiben!

WIR, das **Lebenswerte-Management-Team** hat sich entschlossen, all den Menschen in den Unternehmen **KOSTENFREI** unsere Hilfe anzubieten, um ihr körperliches, seelisches und geistiges **IMMUNSYSTEM aufzubauen** oder zu stabilisieren!

Wir haben in diesen Bereichen ein umfangreiches Fachwissen und viele viele Jahre praktische Erfahrungen. Außerdem haben wir jetzt ausreichend Zeit, da unsere laufenden Projekte von unseren Kunden jetzt erst mal auf Eis gelegt worden sind. Somit tun wir jetzt **was Sinnvolles und Nützlich für Menschen** in Unternehmen, die in körperlicher, emotionaler oder seelischer Not sind.

Unsere kostenfreien Sofort-Hilfe-Maßnahmen:

- telefonische Sofort-Hilfe bei allen Fragen zum Aufbau und Stärkung des IMMUNSYSTEMS
- Telefon-Coaching zur Bewältigung von psychischen Herausforderungen (Stress, Ängste, Sorgen etc.)
- Online GoTo-Meeting-Webinar zur Steigerung der Home-Office-Fitness
- Online GoTo-Meeting-Webinar zur Entwicklung von KLARHEIT im Umgang mit Corona-Dynamiken
- Persönlicher Stabilitäts-Check (online) mittels wissenschaftlicher "Biometrischer Resilienz-Analyse"
- kostenfreie Beratung und Mentoring (online) für die Geschäftsleitung, um Corona-spezifischer Team-Dynamiken souverän zu managen

Im ANHANG finden Sie unseren 1. Impuls und Soforthilfe für SIE, Ihre Mitarbeiter und Ihr Unternehmen.

Es würde uns freuen, wenn Sie diese Information an Menschen weiterleiten, die Ihnen wichtig sind und denen Sie etwas Gutes tun wollen!

Einleitung

Es gibt seit einigen Wochen in den Medien ein Thema, das uns täglich präsentiert wird – ein „Virus“ hält uns in Atem, weil wir permanent über ihn informiert werden. Die Art und Weise, wie wir jetzt damit umgehen, hat viel mit unseren Konditionierungen und somit mit unseren in der Vergangenheit gemachten Erfahrungen zu tun.

Da gibt es die Menschen, die den Medien und dem Mainstream folgen und sich Sorgen über die Zukunft machen, woraus natürlicher Weise Ängste entstehen. Es gibt aber auch die Menschen, die darin eine Möglichkeit sehen, ganz andere Wege zu suchen und zu gehen! Wir möchten Ihnen mit diesem Impuls einige sinnvolle und nützliche Hinweise geben, die Ihnen helfen können, innere Stärke zu entwickeln und immer mehr in die Selbstverantwortung zu kommen.

Die Politik lässt sich von Experten beraten, um daraus ihre weitreichenden Restriktionen abzuleiten, die den einzelnen Menschen, die gesamte Wirtschaft, die ganze Welt betreffen.

Wir können all dem jetzt unreflektiert folgen und das gesamte Krisenszenario als gegeben hinnehmen ODER wir können jetzt anfangen, uns über Hintergründe und Ursachen zu informieren, damit wir uns dadurch der Wahrheit annähern können. Wir kommen dadurch natürlich raus aus unserer Komfortzone, wir müssen uns neu orientieren und organisieren – das ist schon klar. Das ist Aufwand, doch dieser Aufwand führt uns in unsere Freiheit, frei zu denken, frei zu fühlen und frei zu handeln. Wir brauchen offensichtlich immer erst Krisen, damit wir in eine Veränderung gehen. Doch wenn wir uns verändern, dann sollten wir uns hin zu Freiheit verändern, hin zur Selbstverantwortung.

Die jetzige Krise bietet uns die Chance, zur Klarheit und Wahrheit zu finden, wenn wir uns darauf konzentrieren zu fragen: „WAS kann ich daraus für mich erkennen und lernen?“ „WIE sollte ich mich verhalten, um dabei in meiner inneren Mitte zu bleibe?“ „WELCHE Möglichkeiten habe ich, um Wahrheit von Manipulation weitestgehend zuverlässig zu unterscheiden?“ „WER kann mir dabei helfen?“. Sie kommen dadurch anschließend stärker heraus als Sie hineingegangen sind!

Es ist jetzt die Zeit der Fokus-Veränderung. Es ist jetzt die Zeit, raus aus der Angst und Sorge zu gehen, rein in den Mut, um ein neues ganzheitliches Bewusstsein zu erlangen. Es ist jetzt die Zeit, dass wir bei allem was wir hören, in unserer Mitte bleiben und die Situation so „liebvoll“ wie möglich annehmen. Es geht nicht darum irgendetwas zu bekämpfen, das uns entgegentritt, allein das Wort „kämpfen“ erzeugt schon wieder kriegerischen Impulse. Vielmehr gilt es die Situation anzunehmen und positiv und konstruktiv nach vorne zu blicken. Es ist jetzt die ZEIT dafür gekommen!

Wir haben Ihnen hier einige Tipps und auch einige Internet-Links zusammengestellt, die Ihnen helfen können, Ihren Weg durch die aktuelle Situation zu finden.

Übung / Reflektion

1. Was können Sie jetzt für Ihre innere Kräftigung tun:

- Nehmen Sie ausreichend frisches Obst, Gemüse und Salate zu sich, frische Lebensmittel enthalten alles was der Körper braucht.
- Würzen Sie mit vielen frischen Kräutern, im Besonderen helfen Ihnen Süßholz, Thymian, Ingwer und die Zistrose
- Verzichten Sie gerade jetzt, wo der Körper alle verfügbaren Abwehrstoffe braucht, möglichst auf Fleisch und Wurst, das entzieht Ihrem Körper zu viel Energie für den Verdauungsprozess und liefert nicht ausreichend Nährstoffe.
- Wenn Fleisch, dann achten Sie auf die Herkunft (möglichst biologisch).

- Wenn Sie anbraten, dann verwenden Sie NUR Kokosöl, denn andere Öle und Fette erzeugen im Körper freie Radikale, die ihn schädigen.
- Vermeiden Sie Produkte aus Weißmehl, sie enthalten keinerlei Nährstoffe mehr und helfen Ihrem Körper nicht, sondern sie entziehen ihm Energie.
- Vermeiden Sie Fertigprodukte, da sie viele Zusatzstoffe wie Farb- und Konservierungsstoffe enthalten sowie Geschmacksverstärker, die der Körper mit zusätzlichem Energieaufwand wieder loswerden muss.
- Vermeiden Sie Süßgebäck und alles worin raffinierter Zucker enthalten ist. Versuchen Sie es stattdessen mit Trockenfrüchten (natürlich ungesüßt 😊) und nicht geschwefelt.
- Trinken Sie ausreichend gutes, lebendiges Wasser (ohne Kohlensäure), Sie können für den Geschmack eine Scheibe Zitrone/Ingwer oder Orange reingeben.
- Menschen mit Vorerkrankungen sollten derzeit auf jeden Fall auf Kaffee und Alkohol verzichten.
- Gehen Sie so viel wie möglich an die frische Luft und genießen Sie die Sonne und das Frühlingserwachen.

2. Wie können Sie jetzt Ihre Seelenkräfte mobilisieren:

- A. Unsere Gedanken erzeugen unsere Gefühle und die wiederum erzeugen entsprechende Gedanken, daraus entstehen unsere Handlungen. Das kann ein Teufelskreis sein, den es gilt zu durchbrechen. Achten Sie deshalb auf Ihre Gedanken, die Sie denken und sagen Sie sich STOPP, wenn Sie merken, dass das was Sie denken nicht Ihr Wohlbefinden fördert. Denken Sie dann ganz bewusst an schöne Dinge, Begebenheiten etc., holen Sie sich solche Bilder so oft wie möglich in Ihr Bewusstsein.
- B. Gehen Sie bewusst mit Ihrem Medien-Konsum um. Die Medien berichten derzeit in einer Intensität über die aktuelle Situation, die jeder auf unterschiedliche Art und Weise verarbeitet. Hier gilt jedoch!!! „WORAUF ICH MEINE AUFMERKSAMKEIT RICHTE, DEM GEBE ICH ENERGIE“. Entscheiden Sie sich ganz bewusst für eine „MEDIEN-AUSZEIT“, dehnen Sie diese ggf. auch immer mehr aus, oder nehmen Sie sich vor zu einer bestimmten Tageszeit nur 1-mal sich über die aktuelle Lage zu informieren. Bitte nicht am Abend, vor dem Zubettgehen!!!
- C. Sich Ängste und Sorgen über eine unbekanntere Zukunft zu machen, trägt nicht dazu bei Vertrauen und Sicherheit zu bekommen, um anstehende Herausforderungen souverän zu bewältigen. Ängste und Sorgen verursachen immer Stress. Stress schwächt im Körper die Abwehrkräfte und das IMMUNSYSTEM. Doch gerade darauf kommt es an, um widerstandsfähig gegenüber Viren und Bakterien zu sein. Lenken Sie sich ab, sobald Sie merken, dass Sie in destruktiven, ängstigenden Gedankenketten drin sind. Folgende Übung kann helfen:
1. Sagen Sie sich innerlich oder auch laut STOPP, den Gedankenketten helfen Ihnen jetzt nicht weiter, da kommt nur immer wieder das gleiche. Lenken Sie sich ab, gehen Sie bewusst in eine Aktivität.
 2. Sagen Sie sich laut, „Ich merke, wie ein Teil von mir Angst hat, in Sorge ist etc...“, dadurch distanzieren Sie sich und identifizieren sich nicht mehr länger

mit der Angst. Im nächsten Schritt schauen Sie, was Sie jetzt konkret tun können, damit die Situation, die Ihnen JETZT Angst macht, evtl. nicht eintritt oder abgemildert werden kann. Die meisten Ängste und Sorgen sind nämlich nicht einer konkreten Situation geschuldet, sondern einer Situation, die in der Zukunft vielleicht eintreten könnte, aber noch gar nicht da ist!

3. Lachen Sie so viel wie möglich und nutzen Sie ihre sozialen Kontakte, die Ihnen wichtig sind, auf dem Wege, der für Sie stimmig ist. Wir sind soziale Wesen und brauchen soziale Kontakte.
4. Schauen Sie, was Sie Positives für sich aus der aktuellen Situation, die uns alle betrifft, die Menschheit, erkennen und für sich nutzen können. ALLES, wirklich alles, was uns im Leben begegnet, hat etwas Positives, suchen Sie danach und verändern Sie ihre Perspektive.

Wer noch mehr für sich tun möchte, informiert sich einfach auch über alternative Medien, z.B. das youtube-Interview von Dr. Wodarg. Sie finden demnächst auch weitere Impuls-Podcasts auf unserer Website, die wir nach und nach ins Netz stellen. Wir besprechen darin die oben aufgeführten Hinweise und Anregungen vertiefend. Und wenn Sie Lust haben, können Sie sich mit uns einfach telefonisch in Verbindung setzen, damit wir Ihnen evtl. noch weitere hilfreiche Impulse geben können.

In unserer CAMPUS-Ausbildung „**Universelles Bewusstsein im Management**“ erfahren Sie warum Dinge passieren, die jetzt passieren und wie Sie lernen, die Wahrheiten dahinter zu finden, um damit intuitiv-souverän umgehen zu können. Wenn Sie darüber mehr erfahren möchten, setzen Sie sich einfach mit uns in Verbindung.

Internet-Links Auf unserem youtube-Kanal finden Sie auch nach und nach weitere anregende Impuls-Videos und Podcasts:

[Nützliches Wissen und Bewusstsein bekommen](#)

<https://www.lebenswerte-management.de/PDF/Feb2020/Coronavirus-SARS-CoV-2.pdf>

**Es würde uns freuen, wenn Sie diese Information an Menschen weiterleiten,
die Ihnen wichtig sind und denen Sie etwas Gutes tun wollen!**