

New Mind

Tipp der Woche

Toni Güttinger

Herzlich Willkommen zum **Tipp der Woche**.

Der **Tipp der Woche**, für mehr Bewusstsein im Alltag.

Emotionen pur!

Wenn Du mal die Fussball-WM schaust, kannst Du Emotionen pur erleben und gleichzeitig auch sehen, was Emotionen aus Menschen machen, wenn sie von diesen geritten werden. Wenn der Teufel eine arme Seele reitet wird es nicht viel anders aussehen ☺ Dann sind sie nicht mehr sich selber, denn durch den Stress sind ihre Überlebensprogramme auf Alarmstufe rot. Dann geht es um Siegen oder Verlieren, um Leben oder Tod, das Emotionalhirn kann das dann nicht mehr unterscheiden. Das Fussballspiel wird zum Fussballkampf. Ist der Schlusspfiff gefallen, dann sind die einten himmelhochjauchzend und schreien wie Tiere und die anderen zutodebetäubt und flennen was das Zeug hält.

Gehört das zum Leben, dass Emotionen uns so beeinflussen und steuern, dass wir Dinge tun oder sagen, die wir danach bereuen? Wenn solch extreme Ausbrüche passieren, dann ist immer eine Überbewertung im Spiel. Wenn wir etwas zu wichtig nehmen und dem zu viel Gewicht geben, dann ist das Ungleichgewicht programmiert und wir stehen neben den Schuhen mit übersteigerten Emotionen. ☹

Die Lösung für solche Momente wäre Sport. Ganz sicher nicht Spitzensport!! ☺ Einfach nur rennen oder schwimmen. Einfach nur bewegen, um wieder „runter“ zu kommen.

Mit der WM haben wir das perfekte Anschauungsmaterial von dem was ich in den *Tipps der Woche* über Emotionen schreibe. Es ist auch eine sehr gute Übung, einfach nur im Beobachten zu bleiben und sich nicht anstecken zu lassen. Also tief atmen und cool bleiben.

Natürlich geht das nicht, wenn wir mit einer Gruppe vor dem TV sitzen, das würde ja keine Freude machen. Wenn ich mit Freunden einen Matsch schaue, dann steige ich auch in die Emotionen rein und habe Spass damit, doch ich identifiziere mich nicht damit. Ich muss auch gestehen, ich bin kein grosser Fussballfan, darum ist es für mich auch einfache.

Im vorletzten *Tipp der Woche* habe ich geschrieben: Emotion ist Energie in Bewegung. Emotionen bewegen uns. Wenn Du also in einer Emotion festgefahren bist, dann kehre das Ganze einfach um. Du beginnst Dich zu bewegen und die Emotion kommt auch wieder in Bewegung.

Mein Tipp für die ganze nächste Woche ist:

**Fühlst Du Dich festgefahren (mit Emotionen oder Gedanken), dann beweg Dich.
Achte darauf, dass Dein Puls und Dein Atem hoch gehen.**

**Nur schon kurz eine Treppe hochrasen oder aufs Tram rennen bringt schon eine Veränderung.
30 bis 60 Minuten joggen bringt natürlich mehr.**

Probier es aus! Es belebt Dich schnell und auf einfache Weise.

Ich wohne in der vierten Etage. Mit meinen langen Beinen nehme ich immer gleich zwei Stufen und so bin ich schnell oben - auch mit meinem Puls. Manchmal mache ich auch einen kurzen Spurt in der Stadt, um meinem Körper einen guten Impuls zu setzen. Dabei hat mir schon jemand die Tramtüre aufgehalten. Musste nicht einsteigen – er hat blöde geschaut – habe mich trotzdem bedankt ☺

Kurzspurts sind übrigens auch gut für den Kreislauf und den Stoffwechsel.

Viel Spass und lustige Begegnungen
Toni

P.S. Wenn Du diese Reise wirklich in die Tiefe führen möchtest, dann empfehle ich Dir ein Tagebuch. Schreibe jeden Abend in nur zwei/drei Sätzen Deine erstaunlichsten Erkenntnisse auf.

Für Fragen stehe ich Dir natürlich immer gerne zur Verfügung. Schreibe einfach ein Mail an newmind@hispeed.ch
Ich freue mich natürlich auch von Deinen Erfolgen zu hören.

Copyright 2014 **NewMind.ch** - Alle Rechte vorbehalten

Du erhältst den **Tipp der Woche**, weil Du Dich auf www.newmind.ch dafür registriert hast.

Weiterempfehlung vom **Tipp der Woche**, bitte nur diesen Link weiterleiten: www.newmind.ch/empfehlung.htm

Wenn Du Dich vom **Tipp der Woche abmelden** möchtest, dann bitte hier: www.newmind.ch/abmelden.htm