

□
Antje Terfloth

Entspannung und Stressmanagement für mehr Selbstbalance, Newsletter, Januar 2017

Sehr geehrte Interessenten und Interessentinnen,

ich wünsche Ihnen ein glückliches und gesundes Jahr 2017.

Mit dieser Newsletterausgabe möchte ich Sie über meine Veranstaltungen in den kommenden Monaten informieren und einen Ausblick auf einen neuen Jahreskurs geben.
Am Ende dieser Ausgabe habe ich Ihnen eine Strategie aufgeschrieben, wie Sie körperliche Schmerzen ohne Schmerzmittel reduzieren können.

Kurse an der Volkshochschule Erlangen:

[Achtsamkeitsschulung nach Prof.Dr. Kabat-Zinn](#)

[Resilienztraining - innere Widerstandskraft für mehr Selbstbalance](#)

Beide Kurse zu je 8 Terminen, a 1,5 Stunden, starten am Donnerstag, den 09.03.2017, Beginn 18:15 Uhr bzw. 20:00 Uhr.

Veranstaltungen an der Volkshochschule Herzogenaurach:

[Achtsamkeit und Resilienz](#)

Beginn Mittwoch, 08.03.2017, 20:00 Uhr, 8 Termine, a 1,5 Stunden

[Ladies Day](#)

Sa, 04.02.2107, 11.03.2017 und 06.05.2017

Bitte beachten Sie: Das Frühjahr/Sommer-Semester der VHS Herzogenaurach startet erst Anfang Februar. [Einschreibungen](#) in die Kurse sind erst dann möglich. Die oben genannten Kurstitel sind mit meiner Dozentenseite der VHS Herzogenaurach verlinkt. Auf dieser Seite werden dann zum Semesterbeginn meine Kurse aufgelistet. Dann können Sie diese anwählen und online buchen.

Das Leben meistern + dabei glücklich sein

In diesem Vortrag mit Gespräch gehe ich der Frage nach, was das Erleben von Glück im Auf und Ab des Lebens begünstigt. Aufrichtige Begegnung mit sich selbst und anderen sowie der konstruktive Umgang mit Schwierigkeiten (Resilienz) gehören auf jeden Fall dazu. Erkenntnisse aus Psychologie und Neurowissenschaften bestätigen dies.



Wann? Dienstag, 21.02.2017,
18:30 - 20:00 Uhr
Wo? Wabene, Henkestrasse
53, Saal, **Eintritt frei**

Offener Gesprächskreis für Frauen inklusive kleinem Buffett

**miteinander reden - einander zuhören - mitfühlen - sich
unterstützen + inspirieren lassen**

Wann? meist jeden ersten Freitag im Monat (außer Ferien- und
Feiertage), **20-22 Uhr**
Wo? Praxis Casa Vita, Universitätsstrasse 16, 2. Etage, 91054 Erlangen
Unkostenbeitrag: 12,- Euro

Die Abende werden durch Kurzvorträge meinerseits zu einem
interessanten Thema aus dem Bereich der angewandten Psychologie
bereichert.

Informationen zu Inhalten, Termin und Stattfinden der Veranstaltung sind
immer aktuell auf meiner [Website](#) einsehbar.

**Bei gewünschter Teilnahme bitte ich um kurze Anmeldung mit
Namen und Telefonnummer über das E-mail-Kontaktformular auf
meiner [Website](#) ganz unten rechts oder telefonisch unter
0163/1705553 immer bis mittwochs vor dem Termin!**

Ausblick:

Voraussichtlich zum Herbst 2017 startet ein Jahreskurs, (ca. 8 Samstage je 10-14 Uhr) in dem die Themen Achtsamkeit, Resilienz + das Erzeugen und Erleben von Wohlbefinden vertieft werden.

Dieser Kurs befindet sich in der Vorbereitung.

Detaillierte Inhalte + relevante Informationen erfahren Sie in meinem Sommer-Newsletter!



Schmerzbehandlung ohne Tabletten - mein Tipp für Sie:

Linderung durch Achtsamkeit + "Klopfen"

Probieren Sie es aus. Es hilft sehr oft!

Ich selbst nutze diese Möglichkeit bei Kopfschmerzen (außer Migräne) und benötige kein Aspirin o.ä. mehr!

Ziehen Sie sich zurück. Setzen Sie sich ungestört und bequem hin.

Achten Sie darauf, dass es Ihnen angenehm warm ist. Schließen Sie die Augen. Legen Sie Ihre Hände auf die Oberschenkel. Atmen Sie tief ein und langsam aus. Lenken Sie dann Ihre Aufmerksamkeit bewusst auf Ihren Schmerz und beobachten ihn. Beginnen Sie parallel dazu, mit Zeige- und Mittelfinger Ihrer dominanten Hand auf den Handrücken der anderen

Hand zwischen kleinem - und Ringfinger zu klopfen und behalten Sie das Klopfen bei, während Sie Ihren Schmerz ganz bewußt wahrnehmen. Versuchen Sie gegen den Schmerz nicht in Widerstand zu gehen, sondern ihn anzunehmen, zu beobachten und dabei locker und gelöst, statt verkrampft zu sein. Das heißt, entspannen Sie sich, während Sie wie beschrieben klopfen in den Schmerz hinein. Haben Sie keine Angst vor der Intensität des Schmerzes.

Beobachten Sie dabei folgendes:

1. Wo ist der Schmerz?
2. Wie fühlt er sich an? (heiß, scharf, stechend, bohrend, dumpf o.ä.)
3. Welche Form hat der Schmerz? Welche Farbe?

Ordnen Sie nun den Schmerz auf einer Skala von 0-10 ein (0=kein Schmerz, 10 sehr starker Schmerz) ein!

Fragen Sie sich danach:

1. Wie geht es mir mit diesem Schmerz (z.B.: fühle mich macht-/hilflos, erdrückt, belastet, arbeitsunfähig, gelähmt o.ä.)
 2. Was denke ich, verursacht meine Schmerzen? Was könnte zu diesem Schmerz geführt haben (mein Denken; mein Druck, gut sein zu wollen; meine Bandscheiben; meine Zähne; meine Nebenhöhlen u.a.)
- Registrieren Sie, was an Gedanken und Gefühlen zu diesen Fragen auftaucht. Und lassen Sie die Gefühle, z.B. Traurigkeit und Tränen zu.

Beobachten Sie weiterhin Ihren Schmerz. Klopfen Sie und widmen sich den aufgeführten Fragen. Zwischendurch ordnen Sie den Schmerz immer wieder auf einer Skala von 0 bis 10 ein.

Setzen Sie sich nicht unter die Erwartungshaltung, dass sich der Schmerz verringern muss, denn das erzeugt Druck und verstärkt ggf. sogar den Schmerz. Akzeptieren und beobachten Sie den Schmerz aus einer gewissen inneren Distanz, wie von einem Beobachtungsposten aus. Sagen Sie sich dabei auch: " Auch wenn dieser Schmerz nie weggeht, akzeptiere ich den Schmerz und mich, so wie ich bin."

Verfahren Sie in Anlehnung an obige Beschreibungen so lange, bis Sie eine Schmerzminderung feststellen können. Das kann nach 8, 15 oder 20 min der Fall sein.

Vielleicht fühlen Sie sich danach etwas müde, dann schlafen Sie eine Weile.

WEISS

Wenn Sie diese E-Mail (an: {EMAIL}) nicht mehr empfangen möchten, können Sie diese [hier](#) kostenlos abbestellen.

Antje Terfloth
Entspannungspädagogin
Im Heuschlag 11
91054 Erlangen
Deutschland

09131 9969173
info@wege-in-die-entspannung.de
www.wege-in-die-entspannung.de

Mitglied im/ zertifiziert durch Bundesverband für Entspannungspädagogen e.V. (BEVP)