

Erschöpfung als Chance – der Weg aus der Stressfalle

Genauso wichtig wie die Gesundheit für den physischen Körper ist, ist es die innere Ordnung für das Wohlbefinden des Menschen. Der Zustand der inneren Ordnung (der eigentlich der Normalzustand sein sollte) drückt sich z.B. in Tatkraft, Zuversicht, Lebensfreude, innerer Ausgeglichenheit oder dem Gefühl der Geborgenheit aus. **Wir haben genügend Lebensenergie in uns.**

Diese kann aber gestaut werden, wenn bestimmte Lebenssituationen oder Ereignisse die innere Ordnung stören. Ob ein Unfall, eine Schocksituation, traumatische Ereignisse oder belastende bzw. ungeordnete Lebenssituationen: Sie können eine „Verletzung“ in den feineren Schichten des Menschen bewirken, die die innere Ordnung stört und die **Lebensenergie blockiert.**

Zunächst kann dies als **Stress** erlebt werden und in länger andauerndem Zustand u.a. zu Konzentrationsschwäche oder kreisenden Gedanken, zu dem Gefühl der Überforderung, zu Bedrücktheit, Verzweiflung oder Ängsten führen. Sie sind oft der Ausdruck einer inneren Unordnung in den feineren Schichten des Menschen.

Weitere Folgen können auch innere Unruhe, Schlafstörungen oder Rückenprobleme sein. Die Lebensenergie steht nicht mehr zur Verfügung – eine dauerhafte **Erschöpfung** kann der Ausdruck sein.

Mit der Göthertschen Methode® ist aus über 25-jähriger Forschung eine Methode entwickelt, die innere Ordnung im Menschen so zu unterstützen, dass die **Lebensenergie wieder zur Verfügung** steht. Durch die feinstoffliche Unterstützung von dafür ausgebildeten Spezialisten können sich die belastenden Symptome lösen, sodass Tatkraft, Zuversicht, Lebensfreude, innere Ausgeglichenheit und Vertrauen neu erlebt werden können.

Außerdem wurden Techniken entwickelt, den Umgang mit dem Feinstofflichen wieder so bewusst zu erlernen, dass jeder mit etwas Übung schon bei den ersten **Vorboten von Stress** selber **effektive Maßnahmen** ergreifen kann.

In **Feinstoffberatungen** kann ich Sie individuell bei Ihrem **persönlichen Anliegen** unterstützen.

In den **Seminaren** bekommen Sie ein Handwerkszeug vermittelt, um für den „täglichen Bedarf“ selber **Stress und Erschöpfung vorbeugen** zu können.

Reiner Marks

Feinstoffberater NDGM

35037 Marburg

Haspelstraße 23

06421 – 389 50 80

www.feinstoffpraxis-marburg.de

Vortrags- und Seminarangebot:

Betriebliche Gesundheitsförderung im Handlungsfeld „Stressmanagement“

Eine innovative Methode zur Stressprävention

Fortschrittliche Unternehmen richten die Aufmerksamkeit heute darauf, **Stressfallen früher** zu erkennen: „Vorbeugen ist besser als Heilen“ – und billiger!

Die Ziele aus betriebswirtschaftlicher Sicht sind:

- ✓ **den Krankenstand zu reduzieren**
- ✓ **„Reibungsverluste“ zu minimieren um Kosten einzusparen**
- ✓ **der „inneren Kündigung“ zuvorzukommen, d.h. die Motivation der Mitarbeiter zu fördern**

Viele sprechen noch davon, Methoden zur **Stressbewältigung** zu entwickeln.

„Bewältigen“ heißt aber: Der Stress ist schon da.

Viel effektiver ist es, das **Entstehen** von Stress zu erkennen – und zu vermeiden!

Mit der Göthertschen Methode® (aus über 25-jähriger Forschungsarbeit von Ronald Göthert und bewährter Praxis entwickelt) ist eine innovative Methode zur **Prävention** gegen **Stress und Erschöpfung** gegeben:

Leicht erlernbare Techniken zur

- ✓ **Steigerung der Leistungsfähigkeit**
- ✓ **Verbesserung des Betriebsklimas**

sowie ein innovatives Konzept für

- ✓ **Entspannung**
- ✓ **Burn-out-Prophylaxe**
- ✓ **Stressmanagement**

das effizient und nachhaltig wirkt.

Referent: Reiner Marks, Feinstofflehrer NDGM

35037 Marburg

Haspelstraße 23

06421 – 389 50 80

www.feinstoffpraxis-marburg.de