

## Kinesiologie & Lebensberatung

**Tatjana Bangerter**

Kinesiologin / Betriebsökonomin  
Gotthelfstrasse 50  
3400 Burgdorf

**Tel. 079 411 85 15**

**[www.tatjanabangerter.ch](http://www.tatjanabangerter.ch)**

rundum gesund & glücklich



### Die Brücke zum Bewusstsein

Das Leben ist eine wunderbare Lehrmeisterin, es lässt uns immer wieder Situationen erleben, die uns herausfordern und uns wieder näher zu uns bringen.

Dies ist eine alltagstaugliche Übung, wie Du in jeder Situation ins **Jetzt** zurückfindest. Dabei geht es nicht darum, sofort eine Lösung zu finden. Das Ziel ist, eine Position einzunehmen, von der aus wir das aktuelle Geschehen in Ruhe betrachten können.

Begegnest Du einem Problem in Deinem Leben oder bist Du mit einer Situation unzufrieden, dann versuche einmal, Dir in diesen Momenten folgende Fragen zu stellen:

1. Was denkst Du gerade?
2. Was fühlst Du gerade? Wo in Deinem Körper nimmst Du das wahr?
3. Wie würdest Du Dich gerne fühlen?

Stell Dir diese Fragen, eine nach der anderen und nimm Dir bei jeder kurz Zeit, in Dich hinein zu hören und zu fühlen. Vielleicht kommt Dir eine Antwort in den Sinn, vielleicht auch nicht. Das Wichtigste ist die Frage und das Hineinhorchen in Dein Inneres.

#### **4. Nun mache Dir bewusst: Du bist, was Du denkst!**

Von diesem Blickwinkel aus, betrachte nun das Problem oder die Situation noch einmal. Was hat sich verändert? Stelle Dir diese Fragen immer wieder. In leichten und in schwierigen Momenten. Sie bringen Dich näher zu Dir und das ist das Heilsamste, was es gibt.

Und mit der Zeit wirst Du Antworten finden und die Situation wird sich verändern und zwar in die Richtung, die Du Dir wünschst.

Nur Mut! Du bist der/die Regisseur/in Deines Lebens. Du verteilst die Rollen und bestimmst die Wirkung, die das Leben auf Dich hat.

Und sollten Fragen auftauchen oder möchtest Du mehr zu diesem Vorgehen erfahren, so ruf mich an oder schreibe mir ein Mail: [tb@tatjanabangerter.ch](mailto:tb@tatjanabangerter.ch).

Tatjana Bangerter, 09.04.2016