



Klarheit haben und gut organisiert sein mit Brain Gym®

Text: Mag. Sabine Seiter und Zahra Konté

Brain Gym® von Dr. Paul E. Dennison ist ein ganz wunderbares Tool für Veränderung und Wachstum. Mit Veränderung, auch wenn diese positiv bewertet wird, ist immer das Verlassen einer bis dahin probaten Komfortzone verbunden. Das stresst uns und folglich siegt oft das „alte“ Muster und das erstrebte Ziel bleibt eine „Idee“, der keine konkreten Handlungen folgen können. Mit Hilfe von sogenannten „Aktionsbalancen“, die individuelle Zielarbeit und Körperübungen beinhalten, wird in Brain Gym® die Basis für neues Verhalten im Alltag geschaffen.

In einer Art „Trockentraining“ kommt es zur Aktivierung von in uns grundsätzlich angelegten Potenzialen, die durch mehr oder weniger bewussten Stress „blockiert“ wurden – ein neues Muster, das unserem heutigen Wollen entspricht, kann im „geschützten“ Rahmen angelegt und der sogenannte „innere Schweinehund“ überwunden werden.

Nachfolgend die Erfahrung einer Kursteilnehmerin nach der „**Aktionsbalance für Zentrierung**“ in der es im wesentlichen um die gute Zusammenarbeit von limbischem System im Mittelhirn und der Großhirnrinde geht – die Verbindung von Gefühlen mit dem rationalen Denken.

Erfolgsbericht von Zahra Konté

„Mein Alltag“ – Chaos der Vergangenheit

Hallo, ich stelle mich kurz vor. Ich heiße Zahra, bin 35 Jahre alt, habe 2 Kinder, lebe in einer Partnerschaft und habe das Glück, die Ausbildung zur Kinesiologin zu absolvieren.

Ich gebe zu, ich bin nicht gerade der Putzteufel oder/und ein Organisator. Mir ist das Aufräumen und das Familienmanagement immer schon sehr schwer gefallen. Diesbezügliche Entscheidungen zu treffen verursachte mir Stress. Nicht falsch verstehen! Ich bin all meiner Arbeit und Verantwortung immer nachgekommen, aber mit Stress, Zweifel und Frust!! Mein Alltag als Frau und Mutter war dominiert vom Chaos im Innen und Außen.

In meinem Kopf schwirrten oft die Gedanken: „Warum muss ich das alles alleine machen? ... Wie soll ich das je schaffen? ...“

Warum hilft mir mein Mann nicht? ... usw. !!!! Das Gefühl, unter diesen Aufgaben erdrückt zu werden, war groß. Doch ich hatte Glück.

Im Rahmen der Brain Gym® Seminare lernten wir verschiedene Möglichkeiten zur Balance. Unter anderem die *Zentrierungsbalance* (Aktionsbalance für Organisation) und diese beeindruckte mich sehr. Eine Kollegin machte diese Balance zu dem oben angesprochenen Thema mit mir. Danach hatte ich ein tolles Gefühl, war in Bezug auf meinen Alltag super motiviert und sagte zu meiner Mentorin: „Ich freue mich schon auf Montag, da kann ich endlich mein Zuhause aufräumen.“ Wir lachten beide.

Insgeheim dachte ich schon an alles, was nach dem Seminar zu tun ist: Kind abholen, nach Hause fahren, Mutter nach Wien bringen, wieder nach Hause fahren, Kinder zuhause bettfertig machen, kochen, Wäsche waschen, duschen, ... und das alles von 19:00 bis 20:30 Uhr ... unmachbar!!!! Ich hoffte, dass mein Partner mir entgegenkommen würde!!

Als das Seminar beendet war, verabschiedete ich mich, stieg ins Auto und schaute auf mein Handy. Mein geliebter Lebensgefährte hatte mir eine Nachricht geschrieben: „Hallo mein Schatz, ich treffe mich noch mit einem Freund!“

Ich atmete einmal tief durch. Das Gefühl, das ich in diesem Augenblick empfand, war neu. Ich habe ein paar Sekunden gebraucht, um das Gefühl zu benennen. Das war ein Gefühl von Klarheit!! Alles schien okay zu sein. Normalerweise schrieb ich zurück, dass es blöd von ihm sei und ich ihn doch brauche oder ihn wütend anrief. Der Streit war in diesen Situationen vorprogrammiert.

Aber ich tat nichts dergleichen. Ich legte das Handy zur Seite, spürte stattdessen Ruhe, Zuversicht und Freude!! Ich sagte mir: „ICH WILL und SCHAFFE es!“

Mit weitere Details will ich euch nicht langweilen. Kurz gesagt: Ich habe jede einzelne Aufgabe mit Ruhe, Zuversicht und Freude erledigt. Und das ganze ohne Wut und vorwurfsvolle Gedanken. Die Tage danach vergingen genau so und auch mit der Beseitigung meines Wohnungschaos habe ich begonnen. Deswegen wollte ich euch an meiner Erfahrung und meinem Erfolg teilhaben lassen.

Ich bin sehr glücklich darüber, dass die Kinesiologie nun ein Teil von mir ist und freue mich auch andere Menschen damit unterstützen zu können.

WEIL Kinesiologie HILFT und WIRKT.

Alles Liebe, Zahra Konté
Kinesiologin in Ausbildung

Franzensdorf 41
2301 Groß Enzersdorf
0680 55 84 817
zahrakonte81@gmail.com



WIENER SCHULE FÜR KINESIOLOGIE

Ausbildungen nach Maß



kompakt • individuell

Diplomausbildung Kinesiologie

Touch for Health
Brain Gym® • Hyperton-X

Start Sommersemester:
11. - 12. März 2017 • Wien
11 Module berufsbegleitend

*Das Diplom der Wiener Schule ist zu 100%
vom Österreichischen Berufsverband für
Kinesiologie anerkannt.*

Infoabend:

1. Februar 2017 • 18.00 Uhr
1140 Wien, Sampogasse 1

Information & Anmeldung:
Mag. Sabine Seiter
Tel.: 0676 507 37 70
info@kinesiologieschule.at

www.kinesiologieschule.at