
KRAFTRÄUBER

KRAFTRÄUBER STRESS und BURN-OUT

„Nur verantwortungsbewusste Menschen brennen aus.“

Das ERSCHÖPFUNGSSYNDROM ist das ERGEBNISS von alles KÖNNEN MÜSSEN und dann KANN man nicht mehr.

„Der Mensch sagt- und ist stolz darauf -, er geh in seiner Arbeit auf. Bald aber, nicht mehr ganz so munter, geht er in seiner Arbeit unter.“ (E. Roth)

KRAFTRÄUBER ANGST

„Angst essen Seele auf.“

DIE Grundlage von ANGST ist VERSPANNUNG.

Ein ENTSPANNTER MENSCH HAT KEINE ANGST.

KRAFTRÄUBER KRÄNKUNGEN

„Was kränkt macht krank.“

Wenn die Haut dünn ist, dann nehmen wir auch kleine Alltagsunachtsamkeiten anderer persönlich. Sie treffen mich.

Wenn wir ein gesundes Selbstwertgefühl haben und in unserer Mitte sind, dann prallen diese Einflüsse ab.

„Ich bin nicht das Ziel!“ – das ist die richtige Haltung.

BALANCE – SEELISCHES GLEICHGEWICHT

KRAFTRÄUBER MANGELNDE SELBSTKULTUR

„Ein Selbst, das nicht an sich selbst denkt ist ein selbstloses Selbst.“

Sei du selbst, das ist der Mittelpunkt aller Weisheit.
Es ist niemals falsch, das zu tun, was die Seele stärkt und nährt.

Wer aus sich selbst handelt, handelt niemals falsch.
Wer aus sich selbst handelt, handelt nicht er eint.

KRAFTRÄUBER WERTVERLUST

Die Werte sind Ausdruck unseres wahren Wesens, das meist von Sozialisierung übertüncht ist.

„Eigentlich bin ich ein ganz anderer aber ich habe so wenig Zeit dafür.“

Wie kann ich mehr Eigensinn entwickeln um dem wertvollen in mir Raum zu geben, das zu tun und zu leben, was ich eigentlich für gut und richtig halte.

KRAFTRÄUBER SCHLECHTE GEWOHNHEITEN

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier.

„Immer das Gleiche zu tun und auf andere Ergebnisse zu hoffen, das ist Wahnsinn.“ (A. Einstein)

„Wer immer das tut was er immer tut, wird immer zu den Ergebnissen kommen zu denen er schon immer gekommen ist. Wer immer das denkt, was er schon immer gedacht hat, wird immer zu den Erkenntnissen kommen, zu denen er schon immer gekommen ist.“

BALANCE – SEELISCHES GLEICHGEWICHT

KRAFTRÄUBER ALLTAGSTROTT

Die Begriffe Trott und Trott sind verwandt, genauso wie HETZE und Hass.

Tritt wieder mal heraus aus deinem Alltagsgefängnis.

Jede Veränderung verändert. Geh einen anderen Weg, triff andere Menschen

Lass dir mal Zeit. Geh ein Stück des Weges in Superzeitlupe zum Aufwachen. Machmal etwas Verrücktes.