

az vision

Angela Zimmermann, Mangelegg 88, 6430 Schwyz, Tel. 041 811 78 09, www.az-vision.ch
Praxis az-vision, Hausmatt 1, 6423 Seewen

Bulletin Nr. 10 - Herbst 2016



«Chill diini Basis»

von Angela Zimmermann

Diesen Satz schnappte ich kürzlich im Bus auf. Früher haben wir dazu wohl «Reg Dich ab!» gesagt. Heute ist der Spruch cooler und englischer geworden.

Die Basis chillen. Beruhigen, abregen, durchhängen, so dass unsere «Basis» wieder angemessen, sachlich und im Hier und Jetzt reagieren kann. Wie «chille» ich denn eigentlich meine Basis?

In einem Moment innerer Unruhe empfahl mir meine Homöopathin, mich eine halbe Stunde auf eine Weide mit Schafen zu setzen. Ich habe es ausprobiert. Die grasenden Tiere waren sehr

unaufgeregt und strahlten viel Ruhe aus. Die Wirkung auf mich war aber leider umgekehrt, das Stillsitzen daneben machte mich fast wahn-sinnig.

So erkannte ich, dass ich mich in der Bewegung am besten beruhigen kann. Auf einem Spaziergang im Walking-Tempo, auf dem Stepper im Fitnesscenter. Zuerst muss Energie raus, Aggression weg, dann wird mein Kopf frei für neues Denken, für neue Ideen. Und dann bin ich auch wieder bereit für die Schafe auf der Weide. Also, denken Sie daran, wenn Sie das nächste Mal Schafe grasen sehen: Chillen Sie Ihre Basis.

«Sie müssen jetzt einfach Geduld haben.»

Diesen Satz habe ich mir in diesem Jahr tausendfach sagen lassen.

Ärzte, Physiotherapeuten, Ergotherapeutin, Chiropraktikerin, Naturheilpraktikerin, Homöopathin – alle sagten das Gleiche. Und mit der Zeit konnte ich diesen Satz nicht mehr hören. Geduld ist darum mein Wort des Jahres 2016. Ein Wort, das ich nicht mehr hören wollte. Ein Wort, das mich dann aber beschäftigt und inspiriert hat. Naheliegend, dass Sie heute auch etwas dazu zu hören bekommen.

Der Schlusssatz in einem meiner Lieblingsfilme (the best exotic marigold hotel) heisst:

**«Am Ende ist alles gut.
Und wenn nicht alles gut ist,
dann ist es auch nicht das Ende.»**

Und zum Thema Geduld dann auch noch dieses afrikanische Sprichwort:

**«Das Gras wächst nicht schneller,
wenn man daran zieht.»**

Oder wie Barry Stevens sagen würde:

«Don't push the river.»

Und wussten Sie schon, dass manche Leute glauben, wenn sie öfter drücken, kommt der Lift schneller? Kennen Sie auch ein paar superkluge Sätze zum Thema Geduld? Schicken Sie mir diese bitte zu.

Geduld

von Angela Zimmermann

Du
ja Du bist gemeint
immer noch
schon wieder
ob Du willst oder nicht
erdulden
aushalten
ertragen
durchhalten
Du hast keine Wahl

Geh diesen Weg
da musst Du durch
lass Dich
führen
begleiten
das trägt
hör auf Deinen Körper
hör auf Dein Herz
lass es zu
sei achtsam
gib Dir Zeit

wohin, wozu, warum
frag nicht
keiner weiss es
schau vorwärts
geh
langsam
Schritt für Schritt
hab einfach Vertrauen
und ein bisschen Geduld



«Downshifting»

In Psychologie-Zeitschriften wird im Moment ein neues Modewort lanciert: «Downshifting».

Dies sei die Antwort auf die Ansprüche der heutigen Arbeitswelt, die je länger je mehr grosses Engagement und Leidenschaft in der Arbeit fordert.

Wikipedia übersetzt Downshifting mit «Verringerung der Arbeitszeit, mit dem Ziel, ein selbstbestimmteres, erfüllteres Leben zu führen.» Damit ist keine radikale Abkehr oder ein Aussteigen gemeint. Sondern viel mehr die Idee, in vorsichtigen, klugen Schritten die Arbeitswelt auf ein verträgliches, bzw. gewünschtes Mass zu reduzieren und den so gewonnenen Freiraum für mehr Vielfalt und Lebenssinn zu nutzen. Diese Bewegung von Stressminderung verlangt also ein Runterschalten. Es geht um Genügsamkeit statt ewigem Wachstum.

Eine Klientin erzählte mir einmal in der Praxis, dass sie zu Hause nur noch biwakiere. Biwakieren? Ja, Haustüre auf, duschen, essen, schlafen. Mehr passiere in ihren vier Wänden nicht mehr, weil sie so lange arbeite und nachher so ausgepumpt heim komme. Sie nenne das nicht mehr wohnen, das sei nur noch biwakieren, inklusive unaufgeräumter Küche und unerledigter Wäscheberge.

«Wohnst Du schon, oder biwakierst Du noch?»



würde wohl der Werbetexter von IKEA fragen. Aber tatsächlich könnte hier der Anfang für Ihr ganz persönliches Downshifting sein. Sich Zeit nehmen, um mal einfach wieder zu wohnen. Hinsetzen, durchatmen, ausruhen. Aufräumen, einrichten, gestalten, Hausarbeiten in aller Ruhe erledigen. Mal wieder etwas ganz Tolles kochen.

Streichen Sie Ihren superwichtigen Termin heute Abend. Glänzen Sie mit Abwesenheit. Und wohnen Sie mal wieder.



Schreibanregung:

Sokrates sagte: «Wie zahlreich doch die Dinge, derer ich nicht bedarf.» Früher haben wir im Advent unsere Wunschzettel geschrieben. Schreiben Sie doch einmal auf, was sie nicht brauchen. Philosophieren Sie über die Dinge, für die Sie keinen Bedarf haben.



buch

Persönliche Buchempfehlung

Rachel Weaver, Die Stille unter dem Eis
Pendo-Verlag

Wenn ich von der ganzen Welt die Nase voll habe, dann träume ich davon, mich auf eine Insel zurück zu ziehen und auf einem Leuchtturm, fern von jeglicher Zivilisation, mein Glück zu suchen. Wer auch schon daran gedacht hat, sollte unbedingt diesen Krimi lesen. Ein Liebespaar erfüllt sich diesen Traum - der zum Alptraum wird.



**Einladung
zum az-vision-Jahresanlass**
Samstag-Morgen, 3. Dezember
9 Uhr bis 10.30 Uhr
In der Praxis az-vision, Husmatt 1, Seewen

«So kommen Sie gesund durch den Winter»

Sie sind eingeladen
zu einem adventlichen Morgen
mit heissen Getränken und Naschereien
und einem Kurzreferat
von Naturheilpraktikerin
Orlanda Senn aus Brunnen.

Orlanda Senn ist die Autorin des Buches
«**Ingwer, Zimt und Chabisblatt**»
und kann uns ein paar Geheimtipps geben,
wie wir gut durch den Winter kommen.
www.orlandasenn.ch

Der Anlass ist kostenlos, Stühle hat es genug.
Ich bitte um Anmeldung bis spätestens
am 25. November 2016.

Ernährungsberatung

Neu in meiner Praxis tätig ist Ernährungsberaterin Maria Schelbert.
Mehr über sie und ihr Angebot erfahren Sie unter

www.bewusstessen.ch

Nächste Ausgabe Frühling 2017

az-vision

Informationsbulletin

Auflage:

400 Ex., erscheint 2 mal jährlich

Redaktion und Texte:

Angela Zimmermann

Herausgeberin:

Angela Zimmermann

Mangelegg 88

6430 Schwyz

info@az-vision.ch

Layout:

Marianne Horner, Ammerswil

Fotos:

www.JenaFoto24.de (1), twinlili (2),

Helene Souza (3), segovax (4)

[/ pixelio.de](http://pixelio.de)