

Stress lass nach – Stress als Chance

Mit jedem Jahr, das vergeht, scheint unser Geduldsfaden dünner zu werden. Das schnelle Arbeits- und Lebenstempo der heutigen Zeit, die ständig wachsende seelische Belastung auf der einen Seite und die abnehmende Bewegung auf der anderen – es werden höhere Anforderungen an die Psyche und Konstitution des Menschen gestellt als früher.

Häufig kompensieren wir diese überhöhten Anforderungen mit Essen. Die modernen Lebensformen schneiden uns ab von unseren Wurzeln, von der Natur, von unseren Sinnen. Wir spüren uns nur noch über Essen. Hat man diesen Teufelskreis erkannt, findet man auch leichter den Ausstieg aus dem Stress-Essen-Karussell.

Widmen Sie sich Ihren Sinnen! Lernen Sie sich wieder spüren! Genießen Sie es, barfuß zu laufen! Riechen Sie an einer duftenden Blume oder einem wohlriechenden Gewürz! Nehmen Sie ein entspannendes Bad und spüren das Wasser auf Ihrer Haut! Hören Sie den Vögeln zu! Sie sehen, es gibt tausendundeine Möglichkeit, sich zu spüren – zur Besinnung zu kommen. Essen ist nur eine von vielen Möglichkeiten. Lernen Sie übermäßiges Essen durch andere Sinneseindrücke zu ersetzen.

Viel Spaß beim Spüren!
Ihre Eva-Maria Popp



Eva-Maria Popp