

Praxis für Stressbewältigung & Wohlbefinden  
**mehrentspannung**

## Liebe Klienten, Interessenten, Kurs- und Seminarteilnehmer!

Gehören Sie auch zu den Menschen, die immer alles ganz perfekt haben wollen, die es lieber ganz sein lassen, bevor es nicht 100%ig ist und die sich regelmäßig dabei verzetteln? Ja? Dann befinden Sie sich in guter Gesellschaft ... Das Streben nach Perfektion ist ein weit verbreitetes Phänomen und ein großer Stresserzeuger. Denn unsere innere Einstellung und unser Anspruch an uns selbst, ist maßgeblich daran beteiligt, wie gestresst wir uns fühlen. Natürlich ist "perfekt sein wollen" nicht grundsätzlich schlecht. Es kommt eher auf die Dosis an und darauf, wie wir mit uns umgehen, wenn es eben nicht so gut war wie gewünscht. Vielleicht hilft Ihnen die [Geschichte von der perfekten Mauer](#) dabei, demnächst nicht ganz so streng mit sich selbst zu sein und vor allem die "998 positiven Steine" nicht aus dem Blick zu verlieren.

Wenn Sie gerne mehr über stressverstärkenden Einstellungen und Gedanken wissen wollen und lernen möchten, wie man diese verändert, dann ist das [Seminar StressFREI Teil2](#) , am 04.07.15 eine gute Möglichkeit dazu.

Neu aufgelegt ist der Artikel "Glück als Dauerzustand, geht das überhaupt? Und was man tun kann, um dem Glück auf die Sprünge zu helfen. Soviel schon mal vorneweg: Entspannt sein mach auch glücklich! Wenn Sie spontan sind, können Sie heute am 22.06, um 19.30 h zum [Entspannungsabend](#) kommen und verschiedenen Entspannungstechniken ausprobieren.

## Außerdem finden Sie in diesem Newsletter

- eine ["Anleitung zum Glücklichsein"](#),
- Ideen, um die [Urlaubsentspannung zu konservieren](#)
- eine [Entspannungsübung](#) (Linksseitige-Nasenatmung)
- Termin für das [Samstagsseminar Autogenes Training am 18.07.15](#)

*Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen,*

*eine tolle Woche und*

freue mich über Ihr Feedback!

Herzlichst Ihre Karin Wolf,

[www.mehrentspannung.de](http://www.mehrentspannung.de)



## Perfektionismus: Metapher – Die perfekte Mauer

*Wie Perfektionismus den Blick auf's eigene Potential trübt: Eine Geschichte über zwei mangelhafte Ziegelsteine und den Wunsch perfekt zu sein (Perfektionismus ade ...)*

Ein Mönche hatte die Aufgabe in seinem Kloster eine Mauer zu bauen. Da er noch nie zuvor gemauert hatte, gab er sich die größte Mühe, alle 1000 Steine die dafür nötig waren, [...]

## Anleitung zum Glücklichsein

*Dauerhaft glücklich, geht das überhaupt? 8 wirksame Glückstipps*

Wahrscheinlich gibt es Niemand, der es im tiefsten Innersten nicht gerne hätte! Deshalb gibt es auch haufenweise Glücksratgeber und Studien darüber, was zu mehr Glück und Zufriedenheit führt. Leider sind die Ergebnisse dazu nicht immer einheitlich ... Wahrscheinlich, weil das Glück irgendwie so schwer zu messen ist. Eines [...]

## Zitat des Tages

*Ich kann nicht verhindern, dass ich alt werde, aber ich kann dafür sorgen, dass ich Spaß dabei habe! (Quelle: Verfasser unbekannt)*

## Wie man Urlaubsentspannung ganz einfach konservieren kann

*3 einfache Möglichkeiten, wie man die Urlaubsentspannung in den Alltag transferiert ...*

Der letzte Urlaub liegt erst knapp 3 Wochen zurück und obwohl er super schön, erholsam und auch ausgiebig lang war, hat sich der Alltag bereits wieder eingeschlichen. Die Mails und alles was liegen geblieben ist, ist abgearbeitet und die Erinnerung – vor allem aber das [...]

Zitat des Tages:

Scheitern ist nicht so schlimm.  
Wirklich schlimm ist,  
es nicht versucht zu haben.  
(Heinz Eggert)

mehrentspannung.de  
mehr als nur Entspannung

Weiter lesen...

Glück ist das  
Einzige was sich  
verdoppelt,  
wenn man es  
teilt  
(Albert Schweitzer)

mehrentspannung.de  
mehr als nur Entspannung

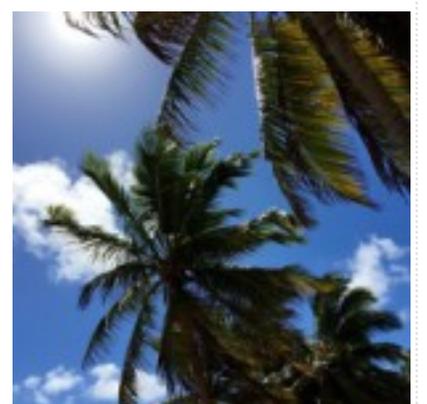
Weiter lesen...

MOTTO DES TAGES:

Ich kann nicht verhindern,  
dass ich alt werde,  
aber ich kann dafür sorgen,  
dass ich Spaß dabei habe ...

mehrentspannung.de  
mehr als nur Entspannung

Weiter lesen...



Weiter lesen...

# Atemübung zur schnellen Entspannung

*Entspannungsübung der Woche: "Linksseitige Nasenatmung" - Atemübung zur Schnellentspannung*

Diese Atemübung wird traditionell im Yoga und im Qi Gong praktiziert, ist einfach anzuwenden, führt innerhalb kurzer Zeit zu einer Beruhigung der Atemfrequenz und damit zur Beruhigung des vegetativen Nervensystems. Durch die Aufnahme der Atemluft über das linke Nasenloch wird die [...]



[Weiter lesen...](#)

Wenn Sie den mehrentspannung.de NEWSLETTER nicht mehr erhalten wollen [klicken Sie bitte hier](#).

(c) Karin Wolf - mehrentspannung.de, Praxis für Stressbewältigung, Zerberusstr. 5, 82110 Germering



[Facebook](#)



[Twitter](#)



[Google+](#)



[Pinterest](#)