



Stressfrei in den URLAUB

Sommerzeit ist Urlaubszeit - und damit einher gehen sehr oft hohe Erwartungen. Wie man Enttäuschungen und „Liegestuhl-Depressionen“ vorbeugen kann, erklären die zertifizierten Humanenergetiker.

Fotos: Shutterstock, privat

Wenn der Sommer näher rückt, steigt die Freude auf Erholung und gemeinsame Zeit mit dem Partner und der Familie. Der Wunsch nach einem perfekten Urlaub ist groß. Doch zu hohe Erwartungen können schnell enttäuscht werden. „Man sollte sich grundsätzlich auf die positiven Dinge konzentrieren und das Beste aus der Situation machen“, sagt Michaela Stütz, Humanenergetikerin aus Grünbach. „Wenn man sich vorher über das Reiseziel informiert und Pläne macht, kann so mancher Stress im Urlaub vermieden werden. Vor allem

ist es wichtig, dass man mehr Ruhe hat und Zeit mit der Familie verbringt, um gestärkt wieder heimzukommen.“

In Zeiten der Pandemie, wenn Reisen eingeschränkt ist, kann man sich auch zu Hause eine schöne Zeit machen und sich beispielsweise im Garten einen Platz zum Entspannen suchen. Wichtig ist, etwaige Sorgen abzuschütteln und die Kraft der Sonne zu tanken. „Meine Methode für eine körperliche und energetische Ausgewogenheit ist, sich Zeit für sich selbst zu nehmen und Verpflichtungen auch abgeben zu können“, erklärt Stütz. „Cranio-sacrale Behandlungen wirken dabei unterstützend. Ist der Bewegungs-

rhythmus gestört, wirkt sich das negativ auf das körperliche und psychische Wohlbefinden aus. Durch Zusatzausbildungen kann ich diese sanfte Methode, die zugleich auch tiefgehend ist, auch bei Babys und Kindern anwenden.“ Gezielte Berührungen stellen den gesunden, regelmäßigen Rhythmus wieder her. So können das Immunsystem oder die Stressverarbeitung harmonisiert werden.

Bei der Urlaubsplanung darf auch auf die Haustiere nicht vergessen werden. Damit alle den Urlaub genießen können, sollte man rechtzeitig überlegen, bei wem jene Tiere bleiben, die nicht mitgenommen werden können.



„Cranio-sacrale
Behandlungen sind
sanft und zugleich
tiefgehend.“

Michaela Stütz



„Die Wirkweise der
Bachblüten kann ich auch
bei Tieren vielseitig
einsetzen.“

Sieglinde Doppler



„Um Enttäuschungen
vorab zu vermeiden, ist eine
Änderung der Erwartungs-
haltung notwendig.“

Anita Pölderl

Sanfte Unterstützung für Vierbeiner. Ein Thema, das Sieglinde Doppler aus Oberneukirchen besonders am Herzen liegt. Sie arbeitet als Human- und Tierenergetikerin sowie in der Tierkommunikation. Zusätzlich hatte sie viele Jahre lang eine Hundezucht mit bis zu fünf Hunden im Haushalt. „Jeder dieser Hunde hatte seine eigene Persönlichkeit mit verschiedensten Eigenheiten, Verhaltensmustern und Ängsten“, erzählt Doppler. „Dabei habe ich festgestellt, dass ich die Wirkweise der Bachblüten auch bei Tieren vielseitig einsetzen kann – in der Zucht ebenso wie in speziellen Situationen, etwa im Urlaub.“

Besonders im Urlaub konnte sie sowohl ihre vierbeinigen als auch ihre zweibeinigen Klienten mit Bachblüten unterstützen – auf sanfte Weise und individuell. „Dabei wird für jeden Klienten, egal ob Mensch oder Tier, eine Mischung aus Bachblüten zusammengestellt, die auf den Typ, dessen Eigenschaften sowie auf die spezielle aktuelle Situation abgestimmt sind“, erklärt die Energetikerin. Bachblüten sind in ihrer Wirkweise sanft und manchmal langfristige, daher ist der

Beginn einer Behandlung laut Sieglinde Doppler zeitgerecht anzusetzen, um auf etwaige Veränderungen im Verhalten reagieren und die Behandlung anpassen zu können. Allerdings gibt es auch eine Soforthilfe mit Bachblüten, die im Bedarfsfall eingesetzt werden kann. Die bekanntesten Bachblüten sind die Notfalltropfen, die laut Doppler in keiner Haushalts- und Reiseapotheke fehlen sollten. Sie helfen sofort bei psychischen oder physischen Notfallsituationen.

Urlaub mit „Glückszwang“. Die Vorfreude auf eine Auszeit vom Alltag ist groß, wenn man seinen Urlaub geplant hat. Leider hört man aber immer wieder von Urlaubsenttäuschung oder sogar „Liegestuhl-Depression“. Der Grund: Dass der Urlaub etwas Schönes ist, ist gesellschaftlich bereits zum Glückszwang mutiert. Entspannung soll auf Knopfdruck funktionieren. „Körper und Psyche spielen da jedoch nicht mit“, weiß Anita Pölderl, Humanenergetikerin aus Hörsching. „Um die große Enttäuschung schon vorab zu vermeiden, ist deshalb eine Änderung der Erwartungshaltung

notwendig.“ Die Expertin setzt dabei auf die Klopfakupressur, eine Selbsthilfetechnik, bei der Meridianpunkte an Gesicht und Oberkörper selbst abgeklopft werden, und auf diese Weise Glaubenssätze nachhaltig geändert werden können. Auch solche, die hohe Erwartungen an den Urlaub mit dem Partner stellen.

Verbringt man mehr Zeit als sonst miteinander, können sich bereits festgefahrene Probleme verstärken. „In den Ferien das nachzuholen, was man im Alltag mit dem Partner versäumt, ist schwierig“, weiß Pölderl. „Probleme lösen sich nicht von selbst und können auch nicht vom anderen gelöst werden. Das kann nur jeder für sich selbst. Gerade hier ist diese selbstanwendbare Methode eine ideale Technik aus der Energetik, die Energieblockaden und Glaubenssätze auflösen und damit einen entspannten Start in den Urlaub ermöglichen kann.“

Mehr Infos: www.energetik-ooe.at

