

# **Im Weitblick, oder das sowohl als auch leben.**

Thema : hoher Blutdruck.

Deine eigene Ver - ANTWORT - ung.

Wer fragt bekommt Antworten.  
Antworten führen zu Lösungen.  
Lösungen entspannen.

Was setzt dich unter Druck?

## **Schaue auf deine wichtigsten Beziehungen! Wie fühlst du dich mit ...?**

Dir?  
Deinem Partner , deiner Partnerin?  
Deinen Kindern?  
Deinen Eltern?  
Deinen Kollegen?  
Deinem Chef?  
Deinen Freunden?  
Deinen Nachbarn?  
Deinen Tieren?

Gib jedem Teilaspekt eine Ziffer von 1 bis 10 .

Die 1 steht für Wohlfühlen = kein Druck, :-))  
Die Ziffer 10 steht für maximalen Druck :-((

## **Gehe dann ein Stück weiter zu dir.**

Was macht dir in den einzelnen Beziehungen Druck?

Den Erwartungen nicht zu entsprechen?  
Als Mann/ Frau , Sohn/Tochter ,als Mitarbeiter, als Partner etc.

Zu versagen?  
Zu scheitern?  
Nicht dazu zu gehören?... wenn du nicht so oder so bist?  
Vielleicht meinst du kämpfen zu müssen z.B. um Anerkennung?  
Was hast du herunter geschluckt?  
Was traust du dich nicht gegenüber anderen auszusprechen?  
Welchen Konflikt hast du nicht verwunden?  
Wie gehst du mit **DIR** um?

Wie gehst du mit deinen Gefühlen um?  
Finde auch deine eigenen Fragen. Die Antworten liegen in dir.

Und Jetzt?  
Was machst du jetzt mit diesen Erkenntnissen?

**Schreibe darüber!**  
**Fühle dich dabei!**  
**Begegne dir auf eine sanfte, ehrliche Weise.**  
**Nimm dir Zeit für dich.**

**Zum Beispiel : Jeden Tag einen Aspekt/ eine Beziehung .**  
**Gehe voran in deinem Tempo.**

Plötzlich könnte sich eine Stimme in dir melden, die sagt:  
was soll das Ganze,  
kenne ich doch alles,  
weiss ich doch alles,  
ich konnte noch nie schreiben, das ist ja wie in der Schule?

Eine Stimme , ein Teil in dir der sich vielleicht frustriert zurück zieht.  
Meint vielleicht eh keine Chance zu haben, sich lieber ein-igelt .....

Und damit den Druck anheizt.  
Nimm auch diesen Teil in dir wahr und begegne ihm **herzlich!**

**Du bist niemandem verpflichtet, außer dir selbst.**

**Bitte vernichte das Geschriebene nach einigen Tagen.**  
**Es aufzuheben - wie in einem Tagebuch - bedeutet daran festzuhalten.**  
**Festhalten macht Druck.**

**Du hast die Wahl.**

**Miss deinen Blutdruck regelmäßig.**  
**Setze deine Medikamente nicht ab, ohne es mit deinem Hausarzt abzustimmen.**

**Ich wünsche dir eine ehrliche und liebevolle Begegnung mit dir.**  
**Ich wünsche dir den MUT das SOWOHL als AUCH zu leben.**  
**Du bist der wichtigste Mensch in deinem Leben.**

Andreas Ballhausen, [info@praxis-ballhausen.de](mailto:info@praxis-ballhausen.de)

