

... wie Sie definitiv weniger Stress haben werden

## **Das Prinzip der 5 Zauberfragen**

### **Stress wird immer mehr zum Gesundheitsrisiko**

*“Gesundheit ist der größte Reichtum. Zufriedenheit ist der wertvollste Schatz.  
Liebe ist der beste Freund des Herzens. Lachen ist die größte Freude.”  
Asiatische Weisheit*

Druck von oben, Druck von unten ... Druck von allen Seiten – die Frage ist, wie kann der moderne Mensch seinen Aufgaben gewachsen bleiben? Wie kann insgesamt verlässlich auf zunehmende Verunsicherung und Verlust an tragfähiger Orientierung reagiert werden?

Alle Menschen sind von der Zunahme an Komplexität betroffen. Sie werden mit einer Vielfalt an Einflüssen konfrontiert, die mit herkömmlichen oder vertrauten Methoden meistens nicht mehr zu handhaben sind. Dann besteht die Gefahr, dass das ursprüngliche Vertrauen ins Leben verloren geht. Wenn dann auch noch das Selbstwertgefühl zu bröckeln beginnt, kann es dramatisch werden.

### **Unterbewusster Stress ist die unsichtbare Gefahr für Gesundheit**

Emotionaler Stress wird weit unterschätzt, weil die Stressmechanismen überwiegend unterbewusst ablaufen. Unbewältigte emotionale Lasten äußern sich dann als Wutanfälle, unerklärliche Gereiztheit, in unrealistischen Widerstände oder innerem Rückzug. Viele leiden auch an Erschöpfung oder allgemeiner Antriebsarmut.

Wer damit in seinem Alltag konfrontiert wird, steht in der Regel hilflos davor - er versteht sich selber nicht mehr, aber auch die Menschen, mit denen er zu tun hat, werden ihm fremd. Liegen „die Nerven blank“, ist der Blick fürs Wesentliche versperrt.

### Der effektive Umgang mit emotionalem Stress ist das Zünglein an der Waage

Wann haben Sie sich beispielsweise zuletzt gefragt, welche alten Erfahrungen Sie immer wieder einengen? Es ist ja so, dass alle Erfahrung automatisch, und ganz subjektiv, positiv oder negativ bewertet und entsprechend abgespeichert werden. Dieser Matrix prägt die unverkennbaren Denk- und Handlungsmuster.

Handelt sich beispielsweise um emotionalen Stress, ist er sehr leicht an folgenden Reaktionen zu erkennen: *Das geht nicht. Das haben wir schon immer so gemacht. Ich bin nicht gut genug. Wenn die Umstände besser wären. Jetzt ist es zu spät ...!* es sind aber nichts anderes als Befürchtungen, die den Weg zum Erfolg versperren.

### Eine gute Gesundheit und friedliche Beziehungen sind das Fundament

In der heutigen Zeit ist beides gefährdet, denn alle Menschen sind bis in die privatesten Bereiche von der Zunahme von Komplexität betroffen und überall brechen vergessen geglaubte Ängste und Wunden wieder auf. Die Ausbreitung von Mobbing, Burnout bis hin zu Depressionen oder einer allgemeinen Sinnlosigkeit lässt sich darauf zurückführen. Emotionaler Stress bedeutet, mit dem Autopilot unterwegs zu sein, der die Selbststeuerung aus der Hand nimmt.

### Vorbeugung ist der beste Weg, seine Gesundheit zu erhalten

Nicht alle Gefährdungen lassen sich aus dem Weg zu räumen, da es nirgends einen beziehungsfreien Raum gibt. Es lässt sich nicht vermeiden, dass sich Menschen gegenseitig beeinflussen oder behindern. Wer allerdings über eine ausgeprägte Selbststeuerung verfügt, ist freier und selbstbestimmter in seinen Handlungen. Wie schafft man das?

Jeder trägt ein gewisses Päckchen an seelischen Verletzungen mit sich herum, die nach Möglichkeit nicht wiederbelebt werden sollen. Aus Angst, genau den Schmerz noch einmal zu erleben. Die Frage, welche Gefühle man in sein stilles Kämmerlein eingeschlossen hat, macht die Begrenzungen bewusst und ermöglicht, bewusst damit umzugehen.

### Jeder Konflikt fordert zur Handlung auf

Was will ich eigentlich tun, um den Konflikt zu lösen, wäre doch die erste Frage, die gestellt werden müsste. Sie wird aber oft erst dann gestellt, wenn ein Problem schon mehrfach

„durchgekau“ wurde und man sich tiefer verstrickt hat. Eine strukturierte Vorgehensweise, wie es *Das Prinzip der 5 Zauberfragen* ermöglicht, ist ökonomischer und spart Zeit und Nerven.

### Stressreaktionen sind eindeutig

Im Stress geht die Macht der Wahl verloren. Warum? Die Ausschüttung von Stresshormonen wie Cortisol erhöhen den Blutdruck und stärken die körperliche Verteidigungsbereitschaft. Der Muskeltonus wird erhöht und klares Denken wird abgeschaltet, bis die „Gefahr“ vorbei ist. Der Organismus unterscheidet dabei nicht zwischen körperlicher oder emotionaler Gefahr. Das A&O für eine lebenslange Gesundheit ist der Stressausgleich, der in Ruhephasen erfolgt. Dann wird auch das Entspannungshormone wie Dopamin ausgeschüttet. Wer lange über seine Grenzen gegangen ist, steuert auf ein massives Ungleichgewicht zu.

### Eine autonome Hilfe zur Selbsthilfe für eine stressfreie Gegenwart

Wer sich selber helfen kann, hat den entscheidenden Vorsprung. *Das Prinzip der 5 Zauberfragen* resultiert aus jahrelangen Erfahrungen mit den holistischen Methoden der ursächlichen Stressablösung, wie sie die Kinesiologie bietet. Dahinter verbirgt sich eine einfache und überzeugende Fragetechnik, die jeder lernen und sofort erfolgreich anzuwenden kann. Dieses Konzept wirkt so, dass sich das holografisch vernetzte Körper-Geist-Seele-System neu ausrichtet und neue Gewohnheiten integriert werden.

Wer immer öfter unzufrieden ist oder einen schleichenden Energieverlust verspürt, verliert bald seine Gelassenheit. Deshalb war es mir wichtig, Betroffenen etwas Wirksames aus meinem Erfahrungsschatz an die Hand zu geben. Bei regelmäßiger Anwendung werden Alltagsprobleme schneller gelöst, Entscheidungen schneller getroffen und Beziehungen weniger strapaziert. Sie werden insgesamt gelassener und dialogfähiger und bauen Ihre Führungsstärke und Beziehungskompetenz konsequent aus.

### Das Prinzip der 5 Zauberfragen für weniger Stress und mehr Autonomie

Wir sind, nach aktuellen Erkenntnissen aus der Hirnforschung, Geschöpfe mit multidimensionaler Ausrichtung und Interaktion. Einfach formuliert: alles hängt mit allem zusammen und alles beeinflusst sich gegenseitig.

Dieser holistische Kontext von *Das Prinzip der 5 Zauberfragen* bewirkt den Erfolg.

Hier sind die 5 Fragen noch einmal zusammen gefasst:

1. „Welche alten Erfahrungen engen ihre aktuellen Handlungsmöglichkeiten ein?“ Emotionaler Stress ist nach Expertenmeinung bis zu 90% unterbewusst.
2. „Welche Gefühle aus Angst vor weiteren Verletzungen haben sie schon seit Jahren in sich eingeschlossen?“ Emotionaler Stress hat etwas mit den Gefühlen zu tun.
3. „Was will ich eigentlich tun?“ Mit dieser Frage öffnen Sie den Weg zu einer guten, reflektierten Lösung.
4. „Mit wem könnte ich mich verbünden?“ Mit dieser Selbstverpflichtung und Öffnung gegenüber einem Vertrauten sinkt die Gefahr, vorzeitig aufzugeben.
5. „Worum geht es mir eigentlich wirklich?“ Jede Lösung, jedes Ziel folgt einem inneren Motiv. Wenn Sie den Frageprozess bis hierher gefolgt sind, kann diese Frage noch mehr Klarheit verschaffen und das Gelingen gewährleisten.

Es ist empfehlenswert, sich regelmäßig mit diesen Fragen auseinanderzusetzen. Durch diese Kanalisierung von Gedanken und Gefühlen, wird die Gegenwart gestärkt. Erfahrungsgemäß bekommt die Stressfalle immer weniger Macht.



**Viktoria Hammon** ist Kinesiologischer Stress Coach, Mediatorin und Yogalehrerin. Sie unterstützt Menschen dabei, gesund zu bleiben und negative Denkmuster und Handlungsblockaden ursächlich aufzulösen. Bedingt durch eine langjährige berufliche und persönliche Erfahrung, begleitet sie sicher und vertrauensvoll durch Lebenskrisen und schwierige Lebenssituationen – bis das Licht am Ende des Tunnels erscheint und die ursprüngliche Kraft zurück kommt.

### Literatur

Selbststeuerung und Kooperation - <https://futability.wordpress.com/2015/10/12/interview-mit-prof-dr-joachim-bauer-selbststeuerung-und-kooperation/>

Stress ist subjektiv - <http://www.gerald-huether.de/free/personalmagazin.pdf>

Paul Reiwald, Das bedrohte Ich, Werner Classen verlag Zürich 1952

Die heilende Kraft der Emotionen, Dr. John Diamond, VAK 1999