

## Unterbewusster Stress ist ein Lebensrisiko



Das Prinzip der 5 Zauberfragen® ist ein holistisches Tool zur Unterbrechung von Dauerstress und Entwicklung von komplexer Beziehungsfähigkeit. Durch gezielte unterbewusste Stressablösung werden alte Ängste, Selbstzweifel und Handlungsblockaden langfristig aufgelöst.

*«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 und steigenden Herausforderungen gewachsen bleiben? Wie können Menschen insgesamt verlässlich auf zunehmende Verunsicherung und Verlust an tragfähiger Orientierung reagieren? *Das Prinzip der 5 Zauberfragen*® ist ein zeitgemäßes Tool, alte Ängste, Selbstzweifel und Handlungsblockaden selbstbestimmt und zeitnah aufzulösen, um ein Leben lang gesund und erfolgreich zu bleiben?

Alle Menschen sind von der Zunahme an Komplexität betroffen. Sie werden mit einer Vielfalt an Einflüssen konfrontiert, die mit herkömmlichen oder bekannten Methoden immer weniger zu handhaben sind – mit der Gefahr, dass ein ursprüngliches Vertrauen ins Leben verloren geht. Nicht selten beginnt das Selbstwertgefühl zu bröckeln. Mit dramatischen Folgen.

## Unterbewusster Stress ist eine unsichtbare Gefahr

Emotionaler Stress wird weit unterschätzt, weil Stressmechanismen vor allem unterbewusst ablaufen. Daraus resultieren Spannungen, ausgelöst durch emotionale Lasten, die sich wiederum durch scheinbar unerklärliche Wutausbrüche und Gereiztheit, unrealistische Widerstände oder inneren Rückzug, ihren Weg suchen. Viele leiden auch an Erschöpfung oder allgemeiner Antriebsarmut, die sie sich nicht erklären können.

**Stress Coaching Viktoria Hammon**

Gutenbergstr. 1A I 41564 Kaarst-Büttgen

T.: 02131 – 5252748 I mail@viktoriamhammon.de I www.viktoriamhammon.de

Wer in seinem Alltag mit derartigen Reaktionen konfrontiert wird, steht meist hilflos davor. Mit dem Ergebnis, sich selber und seine Umgebung immer weniger zu verstehen. Das lässt die Nerven irgendwann blank liegen und versperrt den Blick fürs Wesentliche.

## Effizienter Umgang mit 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. Diese Matrix prägt im Verlauf des Lebens die unverkennbaren Denk- und Handlungsmuster.

Handelt es sich beispielsweise um emotionalen Stress, äußert er sich in Widerständen: «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 ...!» Derlei Reaktionen sind nichts anderes als Befürchtungen und versperrten den Weg zum Erfolg.

## 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 längst 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, wodurch dem Menschen die Selbststeuerung aus der Hand genommen wird.

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

Nicht alle Gefährdungen lassen sich aus dem Weg zu räumen, da es nirgends einen beziehungs-freien Raum gibt. Es lässt sich leider nicht ganz vermeiden, dass man sich gegenseitig beeinflusst oder behindert. Wer allerdings über eine an den eigenen Bedürfnissen orientierte Selbststeuerung verfügt, ist freier und selbstbestimmter in seinen Handlungen. Und wie schafft man das?

Jeder trägt ein gewisses Päckchen an seelischen Verletzungen mit sich herum, die nach Möglichkeit – aus tiefer Angst, den Schmerz noch einmal zu erleben – nicht wiederbelebt werden sollen. Die Frage, welche Gefühle man in sein stilles Kämmerlein eingeschlossen hat, macht das bewusst und ermöglicht, allmählich darüber hinweg zu kommen.

## Jeder Konflikt fordert zur Handlung auf

Was will ich eigentlich tun, um den Konflikt zu lösen? Wäre das nicht die erste Frage, die man sich stellen müsste? Das ist der Knackpunkt: Sie wird oft erst dann gestellt, wenn ein Problem schon mehrfach «durchgekaut» wurde oder sich verschlimmert hat. *Das Prinzip der 5 Zauberfragen®* bietet eine strukturierte Vorgehensweise an, die Streit und Nerven spart.

## Stressreaktionen sind eindeutig

Im Stress geht die Macht der Wahl verloren. Warum? Die Ausschüttung von Stresshormonen wie Adrenalin erhöhen den Blutdruck und stärken durch Erhöhung des Muskeltonus die Verteidigungsbereitschaft. Klares Denken wird solange abgeschaltet, bis die «Gefahr» vorbei ist. Der Organismus unterscheidet dabei nicht zwischen körperlicher oder emotionaler Gefahr. Das A&O einer lebenslangen Gesundheit ist ein Stressausgleich, der nur in Ruhephasen erfolgt. Erst dann werden Entspannungshormone wie Dopamin ausgeschüttet. Geht jemand aber lange über seine Grenzen, steuert er systematisch auf ein massives Ungleichgewicht zu.

## Autonome Hilfe zur Selbsthilfe für eine stressfreie Gegenwart

Wer sich selber helfen kann, hat den entscheidenden Vorsprung. *Das Prinzip der 5 Zauberfragen®* resultiert aus meinen jahrelangen Erfahrungen mit den holistischen Methoden einer ursächlichen Stressablösung, wie sie die Kinesiologie bietet. Dahinter verbirgt sich eine einfache, wirksame Fragetechnik, die jeder lernen und sofort anwenden kann. Dieses Konzept führt zu einer allmählichen Neuausrichtung des holografisch vernetzten Körper-Geist-Seele-Systems und ermöglicht eine unmittelbare Integration neuer Gewohnheiten.

Wer immer öfter unzufrieden ist oder einen schleichenden Energieverlust verspürt, verliert bald seine Gelassenheit. Deshalb war es mir wichtig, Betroffenen etwas nachhaltig Wirksames an die Hand zu geben, mit dem sie sich jeder Zeit selber helfen können. Mehr noch: Auf Dauer werden Alltagsprobleme mit dieser Form des Selbstcoaching schneller gelöst, Entscheidungen schneller getroffen und Beziehungen durch zunehmende Dialogfähigkeit weniger strapaziert, was auch Führungsstärke und Teamfähigkeit immer mehr ausgebaut.

## *Das Prinzip der 5 Zauberfragen® – weniger Stress durch Autonomie*

Wir sind, nach aktuellen Erkenntnissen, Geschöpfe mit multidimensionaler Ausrichtung und

Interaktion. Einfach formuliert: alles hängt mit allem zusammen und alles beeinflusst sich gegenseitig.

Die Wirksamkeit von *Das Prinzip der 5 Zauberfragen*® beruht genau auf diesem holistischen Kontext. Es ist sehr empfehlenswert, diese diese Möglichkeit der Stressbewältigung in den Alltag zu integrieren. Jeder kann es lernen und sofort anwenden.

Hier sind die 5 Fragen noch einmal zusammen gefasst:

1. «Welche alten Erfahrungen drängen sich immer wieder in den Vordergrund?»
2. «Welche Gefühle will man nicht wahrhaben?»
3. «Was will ich endlich tun?»
4. «Wer könnte mir dabei helfen?»
5. «Worum geht es mir wirklich?»

Dieser Frageprozess verschafft Ihnen Klarheit und Energie für die Erreichung von Zielen und Bewältigung innerer Konflikte.

---



**Viktoria Hammon** ist Kinesiologischer Stress Coach, Mediatorin und Yogalehrerin zur Förderung von persönlicher Entwicklung und Selbstvertrauen. Sie hilft Menschen, gesund zu bleiben und negative Denkmuster und Handlungsblockaden ursächlich aufzulösen. Bedingt durch eine langjährige berufliche und persönliche Erfahrung, begleitet sie Ratsuchende sicher und vertrauensvoll durch Lebenskrisen und schwierige Lebenssituationen – bis das Licht am Ende des

Tunnels erscheint und die ursprüngliche Kraft wieder da ist

## 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 19994

**Stress Coaching Viktoria Hammon**

Gutenbergstr. 1A I 41564 Kaarst-Büttgen

T.: 02131 – 5252748 I [mail@viktoriamhammon.de](mailto:mail@viktoriamhammon.de) I [www.viktoriamhammon.de](http://www.viktoriamhammon.de)