



# Rostock

## INFO

Essenzen  
Frequenz-  
Produkte  
Therapie  
Academy  
Galerie

Pirching 95  
A-8200 Gleisdorf

Tel: +43 (0)3112 36050  
Mobil: +43 664 1884614  
Fax: +43 (0)3112 36050-40

office@solid-sol.com  
www.Solid-Sol.com

Skype-Kontakt:  
solidsolautoffice

*Hilfe anzunehmen bedeutet nicht, die Entscheidungen abzugeben.*

*Nur weil man erkennt und versteht, dass man etwas ändern muss und möchte, heißt das nicht, dass man alles alleine macht.*



## Arbeitsmischung MUT

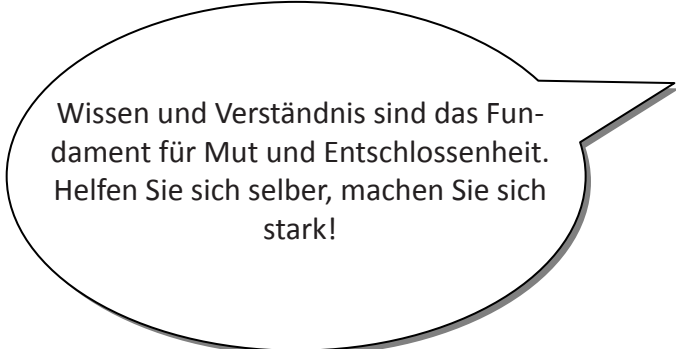
Seit Beginn der gesundheitlichen Ausnahmesituation voller Unsicherheiten und Angstmache, ist der Bedarf für eine Unterstützung zum Thema Mut und Standfestigkeit drastisch in die Höhe geschneilt.

Diese AM hilft bei allen Situationen, Herausforderungen und Momenten, in denen man einen Schluck „Zaubertrank“ benötigt, um sich zu behaupten, standhaft zu bleiben, auf seine Rechte zu pochen usw.

Überall dort,  
wo auf einen Druck ausgeübt wird,  
wo man Gefahr läuft, von einer „Dampfwalze überfahren“ zu werden,  
wo man gedrängt wird, etwas zu tun, was man eigentlich nicht möchte,  
wo man zu einer schnellen Entscheidung überredet werden soll,  
wo man das Gefühl hat, in eine Sackgasse gedrängt zu werden,  
wo man denkt, man steht mit dem Rücken zu Wand  
wo man Angst vor der Übermacht des Gegenübers hat,  
wo man gemobbt, gedemütigt, verletzt wird,  
wo man sich früher nie getraut hätte ..... Gefühle, Gedanken, Meinungen laut auszusprechen  
wo man unerfahren und deshalb auch übervorsichtig oder schüchtern ist – und es nicht möchte!  
wo man eingeschüchtert wird oder schon ist.

Aber auch für all die Momente, wo man den Mut braucht,  
sich selber anzusehen,  
die eigenen Schwächen zu betrachten, um sie in Stärken umzuwandeln,  
sich etwas einzugestehen, vor dem man bis jetzt die Augen verschlossen hat,  
sich seinen Gewohnheiten, eingefahrenen Mustern oder Bequemlichkeiten zu stellen,  
all das, im Ganzen oder nur einzeln, unter dem Teppich hervorzuholen, was man sein ganzes Leben drunter geschoben hat,  
sich Fehler oder ein Scheitern einzugestehen,  
den ersten Schritt zu machen,  
den Alltagstrott zu verändern,  
sich zu entschuldigen oder zu versöhnen,  
über seinen Schatten zu springen,  
seine Ängste und Unsicherheiten zu überwinden,  
seine Persönlichkeit zu entfalten und sich zum Strahlen zu bringen,  
das zu tun, um seine Ziele zu erreichen – gesund, erfolgreich, ausgeglichen zu sein.

Gerade in Ausnahmesituationen, Zeiten der Not und Krisen benötigen wir deutlich mehr Energie, um mit den Umständen umzugehen – und weil wir diese benötigte Energie nicht einfach herzaubern können, müssen wir sie dort abziehen, wo sie nicht „lebensnotwendig“ ist. Leider ist das der Bereich, wo Wertschätzung, Menschlichkeit, Gewissenhaftigkeit, Freundlichkeit, Höflichkeit, Ehrgefühl, Verantwortungsgefühl etc. beheimatet sind.



Vielleicht ist Ihnen das schon aufgefallen, dass Menschen, die unter großem Druck stehen, großem Stress ausgesetzt sind, unwirsch, aggressiv und verletzend werden. Chefs werden zu Mitarbeitern und Kunden grob, weil sie Angst um ihre wirtschaftliche Stabilität haben. Konditionen werden radikal verhärtet, um die (sicheren) Verluste möglichst lang hinauszuzögern, uvm.

In der medizinischen Dienstleistungsbranche zeigen sich ebenfalls Auswirkungen durch Krisenzeiten: Man geht kaum mehr ein auf das Individuum „Patient“, sondern tendiert zu Statistik-erfüllenden 08/15 Behandlungen.

Diese „Entmenschlichung“ ist aber gerade in dieser Berufsparte für den Empfänger, den Patienten, besonders schlimm, da er durch die Umstände sowieso schon verunsichert, verängstigt und schwächer als normal ist.

Man setzt nach wie vor sein Vertrauen in einen Menschen, der geschworen hat, sich mit voller Kraft und Einsatz, nach bestem Wissen und Gewissen, sich um den Patienten zu kümmern. Bedenkt dabei aber nicht, dass auch dieser Mensch in einer Krisensituation Energie abziehen muss aus dem Bereich seines Systems, wo auch das Gewissen versorgt wird.

In diesen Zeiten müssen vor allem auch die Menschen, die nun Patienten sind, verstehen, dass sie die Verantwortung, die Entscheidungskraft, ihre Selbständigkeit und ihren Wert niemandem anderen überlassen oder übergeben können, weil auch der anderen denselben Stress-Energien ausgesetzt ist.

**In der heutigen Zeit ist es wichtig, die Zügel zu seinem eigenen Leben nicht aus der Hand zu geben.**

Egal ob Sie ein Auto kaufen möchten, planen ein Haus zu bauen, einen neuen Job suchen oder Sie Therapien oder Medikamente an sich heran lassen sollen – Ihr eigenes Verhalten, Ihr Verständnis, Ihre Selbstverantwortung führen zu Ihrer eigenen Entscheidung!

Ob Sie also ein Auto kaufen, ein Haus bauen, einen Job suchen oder eine Behandlung benötigen, beschäftigen SIE sich damit, damit SIE entscheiden können, was für SIE passt!

*Neben dieser AM gibt es auch die Stockbottle MUT (SOM 6)*



- Schreiben Sie auf was Sie benötigen, was für SIE wichtig ist
- Fragen Sie Ihr Gegenüber (Autohändler, Baufirmenleiter, Jobanbieter, Arzt...)
- Was er für Ziele hat
- Warum Sie sich seiner Meinung... anschließen sollen
- Welche Gefahren, Einflüsse, etc. man beachten und bedenken müsste –
- Und achten Sie dabei auf Ihren Eindruck, Ihr Gefühl, auf Mimik, Gestik und Umgang Ihres Gegenübers.
  
- Holen Sie sich mindestens 1 andere Meinung ein
- Kaufen Sie ein Auto ohne Überprüfung, ohne Probefahrt, ohne jemanden zu fragen (wenn Sie sich selber nicht auskennen?)
- Unterschreiben Sie das allererste Angebot für ein Haus, ohne nachzufragen?
- Nehmen Sie einfach den erstbesten Job an, ohne nach den Arbeitsbedingungen, der Bezahlung etc. zu fragen?
- Dann werden Sie auch sicher nicht sofort einem Eingriff, einer Behandlung oder einem Medikament zustimmen, ohne nach Gefahren, Spätfolgen oder Sinnhaftigkeit zu fragen. Je „gefährlicher“ und belastender die Behandlung, desto wichtiger ist eine 2. Meinung. Je „schlimmer“ die Diagnose – desto wichtiger ist es, diese überprüfen zu lassen.

Die einzig wichtige Person bei all diesen Situationen sind Sie! Und damit Sie sich trauen, dies auch der Umgebung klar zu machen, steht Ihnen diese Arbeitsmischung nun zu Verfügung!