

## ***Natur-Heil-Praxis Nieder-Hilbersheim***

**Dr. Karin Bitz - Heilpraktikerin / Heilerin**

Fachmedizinisch geprüfte Yogalehrerin (DYL/EYU)

Yoga und Entspannung, Fußreflex- und Energiebehandlung

---

# **Krisenbewältigung**

Wenn alles gut geht im Leben, dann bewegen wir uns nicht. Wir werden faul und richten es uns gemütlich in unserem Wohlfühl-Modus ein. Das geht eine ganze Weile ganz gut. Doch plötzlich passiert in Außen etwas ganz Fürchterliches. Wir fallen in ein tiefes Loch. Wir sind zerschlagen und werden depressiv. „Warum passiert mir das und warum gerade jetzt???", fragen wir uns!

Es gibt keine Zufälle. Unsere Seele hungert nach Weiterentwicklung. Und alles, was passiert, ist gut und richtig, auch wenn wir es in diesem Moment noch nicht verstehen.

Ein Beispiel: wir merken so ganz subtil, dass uns der jetzige Job keinen Spaß mehr macht. Zumindest gibt er uns nicht mehr die Befriedigung, die wir brauchen, um glücklich zu sein. Aber, wir denken, „ich kann mich jetzt nicht nach einen andern Job umsehen, dazu ist viel zu viel los!“ „Ich hab so viel Arbeit...“ oder „ich brauche das Geld, weil .. xyz“ ....

Und dann passiert etwas, was uns aus unserer Denke herausreißt: der Job ist weg. Die Firma hat pleite gemacht, oder der Chef war blöd oder... was auch immer. Und wir sind am Boden zerstört, fertig, depressiv, etc. (s.o.). und 5 Jahre später können wir sagen: man, das war das Beste, was mir je passiert ist.

Solche Krisen helfen, uns weiter zu entwickeln. Und weil wir das indem Moment nicht sehen, analysieren wir das gemeinsam. Ich kann ihnen helfen zu verstehen, warum das passiert ist, was es bedeutet, und was da gerade los ist auf der Seele... und wie Sie konstruktiv mit der Krisen umgehen können. Um daraus gestärkt ins Leben zu gehen: eigenverantwortlich und mit Genuss!

Ruhe, Kraft, Beweglichkeit und tiefe innere Zufriedenheit