



# BARBARA FRIE

DIPLOM-PSYCHOLOGIN



## NEWSLETTER

### **Neue Akquise-Coaching-Gruppe**

29.09.2014

Dortmund



### **Networking zu Kundengewinnung**

16.11.2014

[www.donna-netz.de](http://www.donna-netz.de)

### **Klopfen bitte!**

20.09.2014

Unna

### **Offener Klopfabend**

29.09.2014

Dortmund

### **Mit Miss-Erfolgen gelassener umgehen**

21.10.2014

Dortmund

### **Gelassen und sicher im Stress**

10. – 12.11.2014

Dortmund

## **NEWSLETTER NR. 10 | SEPTEMBER 2014**

### **Editorial**

Liebe Leserinnen und liebe Leser,

dieses Jahr hat mir schon viele Anregungen und Inspirationen gebracht. Ich erfüllte mir einen Herzenswunsch und reiste durch die uns so ferneren Länder Laos und Myanmar. Das war eine Zeit mit vielen fremden Eindrücken und ganz neuen Perspektiven auf die Welt. Ich merkte, wie die Umgebung auf mich wirkte und ich in einen ganz anderen Zustand geriet.

Auf eine völlig andere Weise beschäftigte mich das Thema „Wie kann ich in einen entspannten, ruhigen, kraftvollen oder einen anderen guten Zustand gelangen?“ auf einer Tagung, die ich im Mai besuchte. Der Titel der Veranstaltung lautete „Reden reicht nicht“. Auch hier gab es ein paar „exotische“ Eindrücke und neue Perspektiven. Was ich aus meinen Begegnungen gezogen und Praktisches mitgebracht habe, lesen Sie hier.

Ich wünsche Ihnen eine neue Sichtweise und gute Zustände!

Herzliche Grüße  
Barbara Frie



# BARBARA FRIE

DIPLOM-PSYCHOLOGIN

# NEWSLETTER



## Neue Akquise-Coaching-Gruppe

29.09.2014

Dortmund



## Networking zu Kundengewinnung

16.11.2014

[www.donna-netz.de](http://www.donna-netz.de)

## Klopfen bitte!

20.09.2014

Unna

## Offener Klopfabend

29.09.2014

Dortmund

## Mit Miss-Erfolgen gelassener umgehen

21.10.2014

Dortmund

## Gelassen und sicher im Stress

10. – 12.11.2014

Dortmund

## Reden reicht nicht!

### Tu mal was Ungewöhnliches und komm in einen guten Zustand

In fremde Länder zu reisen, ist etwas Ungewöhnliches und gibt spannende, neue Impressionen. In Laos sind diese Eindrücke überwiegend friedvolle, schöne und ästhetische Bilder und Momente gewesen. Auslöser sind die schöne Natur, prachtvolle Tempel, freundliche Menschen, eindrucksvolle Flüsse. Das bringt uns und brachte auch mich in gute Zustände. Oft eine angenehme leichte Anspannung gepaart mit Neugierde. Davon zehren wir und bringen diesen guten Zustand mit nach Hause.

### Was tun, wenn's aber nicht so läuft?

Es gibt nämlich auch die anderen Eindrücke. Die, die uns belasten. Eindrucksvoll konnte ich das als „Kontrastprogramm“ in Yangoon, der größten Stadt in Myanmar, erleben. Das Zentrum der Fünfmillionenstadt besteht aus grauen, heruntergekommenen kolonialen Hochhäusern. Dazwischen wuseln unzählige Menschen, Autos, Mofas. Bürgersteige sind nicht vorhanden und man sucht vergebens Läden oder Restaurants, wie wir sie annähernd aus anderen Urlauben kennen. Es gibt Straßenstände mit kleinen Tischen, Plastikstühlen und offenen Töpfen. Es war sehr spannend für mich, förmlich am eigenen Leib zu erleben, wie sehr mich die Veränderung von Laos (grün und ruhig) nach Yangoon (laut, schmutzig und hektisch) in innere Unruhe versetzte und ich einen halben Tag kaum genießen konnte. Wie gut, dass ich mich damit auskenne, mich wieder in einen guten Zustand zu bringen.

## Altbewährte Übungen

Eine Übung, die mir immer hilft, weil sie mir die Spannung nimmt und mich wieder in Balance bringt, habe ich dann abends im Hotel gemacht. Nach mehreren Zwei-Minuten-Übungen konnte ich dann am nächsten Tag entspannt und barfuß die Shwedagon-Pagode besuchen.

## Überkreuzsitz:

Entspannt sitzen, die Unterschenkel übereinanderlegen, die Arme ausstrecken und entgegengesetzt übereinanderlegen, die Handflächen ineinandergreifen und an die Brust drehen. So zwei Minuten innerlich ausbalancieren!

Um sich von einem akuten Stresszustand zu verabschieden, können Sie auch mit Klopfakupressur entgegenwirken.



# BARBARA FRIEN

DIPLOM-PSYCHOLOGIN

## NEWSLETTER



### Neue Akquise-Coaching-Gruppe

29.09.2014  
Dortmund



### Networking zu Kundengewinnung

16.11.2014  
www.donna-netz.de

### Klopfen bitte!

20.09.2014  
Unna

### Offener Klopfabend

29.09.2014  
Dortmund

### Mit Miss-Erfolgen gelassener umgehen

21.10.2014  
Dortmund

### Gelassen und sicher im Stress

10. – 12.11.2014  
Dortmund

### Klopfakupressur gegen akuten Stress:

Wenn die stressenden Gefühle kommen, klopfen Sie folgende Punkte jeweils leicht etwa 5 Sekunden (ca. 10-mal) in dieser Reihenfolge

- Drittes Auge (ca. 1 cm über der Mitte zwischen den Augenbrauen)
- Unter der Nase (in der Mitte zwischen Nase und Unterlippe)
- Unter der Unterlippe (in der Kuhle unter der Unterlippe)
- Thymus-Punkt (auf dem Brustbein ca. 7 cm unter der Halsgrube)

Prüfen Sie zwischendurch auf einer Skala von 0 – 10 (kein – sehr viel Stress), wie stark Ihr inneres Belastungsgefühl ist. Das Ziel ist es, möglichst auf ein Stressgefühl unter „3“ zu kommen.

### Neue Methoden

Mein Ziel für den Kongressbesuch war, noch mehr solcher Methoden kennenzulernen, mit denen wir uns in gute Zustände bringen können, indem wir etwas tun und nicht (nur) darüber reden.

### Es gab viele Anregungen:

- Noch mehr Punkte am Körper klopfen oder berühren
- Augen in alle möglichen Richtungen bewegen
- Däfte unter die Nase halten
- Auf einem Wackelbrett stehen und etwas erzählen

Klingt exotisch? Ist es auch. Doch neue Forschungsergebnisse geben Hinweise, dass all diese Übungen wirken.

Eine für mich ganz neue Übung, die ich selbstverständlich ausprobiert und für sehr gut geeignet befunden habe, ist es, seinen eigenen Entlastungspunkt zu finden. Auch mit dieser Übung können Sie aktiv etwas tun, um sich besser zu fühlen.



# BARBARA FRIE

DIPLOM-PSYCHOLOGIN

# NEWSLETTER



## Neue Akquise-Coaching-Gruppe

29.09.2014  
Dortmund



## Der Entlastungspunkt:

Denken Sie an eine stressige Situation. Halten Sie den Kopf gerade, gucken Sie nach unten, ohne den Kopf zu bewegen. Schauen Sie dann sehr langsam am Augenrand herum, ohne den Kopf zu bewegen, und prüfen Sie dabei, bei welcher Augenposition Ihr inneres Stresserleben weniger wird. Die Stelle im Augenkreis, an der das Stresserleben am niedrigsten ist, wenn Sie an die belastende Situation denken, ist der Entlastungspunkt. Sollten Sie nun bei einer anderen Gelegenheit in diese oder eine vergleichbare Belastungssituation kommen, gehen Sie mit Ihren Augen wieder an diese Position.

Nun haben Sie drei kurze Übungen, um sich in eine bessere Verfassung zu bringen. Wenn Sie regen Gebrauch davon machen und sich damit selbst helfen, freue ich mich.

Herzliche Grüße  
Barbara Frie

## Networking zu Kundengewinnung

16.11.2014  
www.donna-netz.de

## Klopfen bitte!

20.09.2014  
Unna

## Offener Klopfabend

29.09.2014  
Dortmund

## Mit Miss-Erfolgen gelassener umgehen

21.10.2014  
Dortmund

## Gelassen und sicher im Stress

10. – 12.11.2014  
Dortmund