

Die Latte hängt!

Na, wie sieht`s aus. Seid ihr förmlich erschlagen, von so viel Nächstenliebe, Familienfesten & emotionalen Berg- und Talfahrten oder geht noch was?!

Vorsätze - genau, Vorsätze könnten wir jetzt noch oben drauf packen, um uns gleich von Anfang an unter Druck zu setzen.

Warum uns Vorsätze dennoch Halt geben können auch wenn die "Latte" bereits weit vor unseren Vorsätzen hängt, liegt wieder einmal an unseren Hormonen. Weshalb, Wieso und einiges mehr in der Neujahrsausgabe vom KWGM Magazin. Gutes Neues!

Zu allererst möchte ich euch ein gesundes, fröhliches und somit gutes neues Jahr wünschen. Das ihr Kraft für eure Vorhaben findet und auch gut mit den Kräften haushalten könnt, um sie über ein schönes ausgeglichenes Jahr zu verteilen.

Wie?!

In jeder Ausgabe des KWGM Magazins gehe ich auf unterschiedliche Themen in unserem menschlichen Körper ein. Zusammenhänge & Abläufe werden dadurch etwas deutlicher und sind besser zu verstehen - eindrucksvoll, unheimlich spannend & schön!!! Schön, so wie das Leben an und für sich. So hat jeder seine Gewohnheiten und auch seine eigene

Entspannungs DNA. Besser gesagt, was dem einen gut tut, muss nicht beim anderen wirken (die beiden "dürfen" sich aber trotzdem gut verstehen;-) Nur wenn wir uns selbst verstehen, können wir uns auch selbst helfen. Klingt wiederplatt, ist aber so.

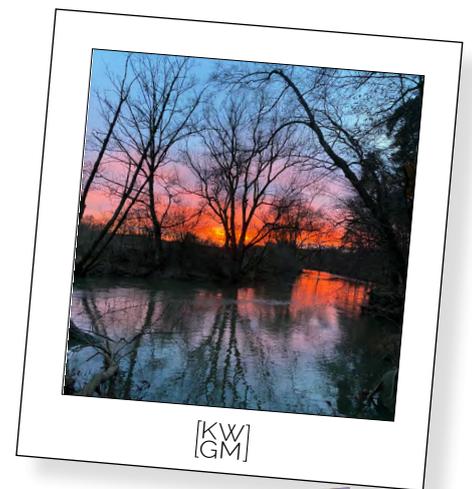
Mein Tipp: Hinterfragt öfter eure Handlungen, ob sie euch gut tun oder ob sie einer Sache dienen und wenn eure innere Stimme mit euch spricht - Hört zu!

Ich werde es auf jeden Fall versuchen. Ich wünsche uns eine gute Zeit, gleich von Anfang an.

Alles Liebe für 2023 und wieder viel Spaß beim lesen.

Katharina

Behringersdorf 28.Dezember 2022
16.00 Uhr - Ohne Filter!



Inhalt 01 / 2023

Seite 1

Einstieg / Auf das Leben! /

Seite 2

Mineralwasser / Kommunikation / Oxytocin

Seite 3

Vorsätze / 2023 & Feuerwerk / Eucalyptus

Extrablatt

2/3 der Menschen

brechen Ihre Vorsätze bereits Mitte Januar. Deshalb funktioniert es auch nicht, mit etwas aufhören zu wollen, was wir nicht wirklich loslassen möchten.

Schuld sind Botenstoffe im Gehirn.

Mehr dazu auf Seite 3



Leitungswasser und stilles Wasser haben einen neutralen pH-Wert um 7, Sprudelwasser pH-Werte um 5,5

Wie gesund ist eigentlich Mineralwasser?

Nach den übrigen Festtagen, ist das Wort Mineralwasser wie ein Schlag ins Gesicht. Irgendwie die Spaßbremse schlechthin und ausserdem erinnert es gleich wieder an Vepflichtung, Verantwortung, gesundes Leben bla bla bla ...usw. Zu den Fakten:

Wie gesund, hängt von den enthaltenen Mineralien ab. Deren Gehalt ist bei vielen Mineralwässern geringer als beispielsweise im streng kontrollierten Trinkwasser aus der Leitung. Mineralwasser entsteht, wenn Regenwasser in den Erdboden sickert und sich in tiefen unterirdischen Reservoirs sammelt. Dabei wird das Wasser gereinigt, gefiltert und es reichert sich mit Mineralien an. Bei der perlenden Variante, handelt es sich nicht um Kohlensäure, sondern um Kohlendioxid. Stört uns das?! Glaube nicht.

...don't worry

you rock



Ko•mmu•ni•ka•tion ist ein Mittel der Verständigung.

Die menschliche Sprache wie Stimme, Gestik, Mimik und Körperhaltung sind Hilfswerkzeuge. Warum erzähle ich euch das ... vielleicht weil ich selber gerne kommuniziere ;-))

Aber im Ernst, ich vermisse ein wenig, gute Kommunikation und stelle fest, das immer weniger Zeit bleibt, sie zu pflegen. Das persönliche Gespräch, welches für mich sowieso durch nichts zu ersetzen ist, findet immer seltener statt. Kommunikation kann verbal, nonverbal oder paraverbal (Tonfall/Stimmmlage/Lautstärke etc.) eingegliedert werden. Ganze Studiengänge beschäftigen sich mit den 5 wichtigsten Modellen der Kommunikation, wie z.B. Eisberg -Modell nach Sigmund Freud, Sender - Empfänger Modell (Shannon und Weaver) oder den 5 Axiomen nach Paul Watzlawick. Allesamt super interessant. Ich meine aber das Gespräch zwischen zwei oder mehreren Menschen, welches sich anfühlt wie Neuschnee auf einer frisch zugeschnittenen Piste. Wo man gemeinsam oder als erster "Spuren" zieht und es sich anfühlt (weil es auch so ist) dass keiner zuvor hier gewesen ist. In diesem Sinne wünsche ich uns ein Jahr voller guter Gespräche, regen Austauschs und natürlich dadurch bedingt, massenweise Oxytocin Ausschüttung.

Was das wiederum ist - siehe rechts



Der Name "Giraffe" stammt übrigens aus dem Arabischen und bedeutet "die Liebliche". Jede Fellzeichnung ist einzigartig, wie ein Fingerabdruck. Und die Beine länger als der Hals - wie bei uns Menschen :-)

Oxytocin

wieder einmal ein Hormon, was sonst ;-)
welches auch als Bindungs- und Kuschelhormon bekannt ist. Es stärkt das Vertrauen und fördert soziale Bindungen. Produziert wird es ACHTUNG bei (menschlicher) Nähe und wirkt sich positiv auf unser Wohlbefinden aus - gibt es nicht im Internet und auf Insta, deshalb kein link.

Die Vorteile von Oxytocin auf einen Blick:

- Es kann Stress reduzieren → entspannt
- Es kann das Belohnungssystem aktivieren → gutes Gefühl

Es kann zu einem vertrauten Umgang mit den Mitmenschen führen

→ besseres Miteinander

Was wollen wir mehr ... klingt nach einem guten Vorsatz.

Gute Vorsätze

... zu Neujahr kennen wir alle, in Wahrheit aber fällt es uns unheimlich schwer, sie einzuhalten oder gar umzusetzen. Den Gründen dafür sind Mediziner, Psychologen und Biologen inzwischen auf die Spur gekommen.

Es sind genetische, vorgeburtliche und soziale Einflüsse die uns prägen. Biochemie und Verdrahtung unseres Gehirns ist vor allem abhängig von Genen, Botenstoffen des Gehirns und Hormonen, die das regulieren.

Noradrenalin, Dopamin, Serotonin sowie Oxytocin. Diese "Stoffe" beeinflussen, wie motiviert, empathisch, ängstlich und sozial wir sind.

Ausserdem entscheiden sie auch über Durchhaltevermögen oder eben die Umsetzung von Vorhaben. Interessant.

Abläufe müssen "verankert" werden.

Anhand eines Beispiels ist es leichter erklärt.

Achtung an dieser Stelle lasse ich ein wenig Marketingstrategie & Kundenbindung einfließen ;)

Nehmen wir an, jemand hat Beschwerden, vielleicht sogar schon länger und ist dadurch immer mehr eingeschränkt.

Beschwerden führen zu einem - Guten Vorsatz (z.B. regelmässig Pilates) - Umsetzung - Durchhalten (abhängig von der Motivation) - Beschwerdefrei oder Linderung - dadurch erste Verankerung im Gehirn. Wiederholen/Wiederholen/Wiederholen = Verankern auf Dauer.

Am besten verankern wir, wenn diese Erfahrungen an schöne Dinge/Gefühle gekoppelt sind und wenn wir sie erreichen können. Also: kleine Aufgaben mit großer Umsetzungswahrscheinlichkeit = höchste Erfolgchance
In meinem Glückskeks stand: Ihre Motivation & ihr Ehrgeiz vermag andere mitzureißen, also enttäuscht mich nicht ;-))

Ein Blick nach vorn

Auf was können wir uns **2023** sonst noch freuen ...

Die Corona-Pandemie ist wohl überstanden.

Die Virologen halten die Pandemie in Deutschland für beendet.

2023 kann man wieder mit Brücken- und Feiertagen mehr Freizeit genießen. Gaaanz toll für die Selbstständigen aber es freut uns natürlich für die anderen.



Liebe Kollegen, auf ins 6.Semester



Die "Mütze" is back und bei der Arbeit 12/22



Danke an den Saunaclaus



Freunde sind wie Sterne ...

Was sagen die Sterne:

Im Jahr **2023** nimmt Mars die Rolle des Herrscherplaneten ein. Der Kraftplanet kann die Sternzeichen mit viel Energie versorgen.

Im chinesischen Horoskop beginnt am **22. Januar 2023** das Jahr des Hasens. Das Jahr des Hasen steht für Beständigkeit und Heilung im Inneren - klingt auf jeden Fall gut!



Spitzenreiter der guten Vorsätze ist laut der DAK "Stress abzubauen"

62% der Deutschen nehmen sich vor Stress zu vermeiden oder entspannter den Alltag zu gestalten.

Zu hohe Erwartungen an sich selbst, Zeitdruck, Konflikte sind große Stressfaktoren. Vielen Menschen fällt es außerdem schwer abzuschalten.



Das erste Feuerwerk in Deutschland zündete Kaiser Maximilian I. im Jahr 1506

Die ersten „Kunstfeuerwerke“ gab es in China während der Song-Dynastie (960–1270)

doTERRA Öl des Monats: Eucalyptus

Nicht nur bei Erkältungskrankheiten, sondern vorallem auch bei Erschöpfungszuständen ein besonders wirksames Öl. 1 Tr. in der Handfläche verreiben - durchatmen - fertig!



Hello my friend



Eucalyptus

Mehr unter

<https://www.kw-gm.com/doterra/>

Massagen, Mobilisation &
Bewegungstherapie

Behandlung nach Dorn/Breuß

AromaTouch® &
Entspannungsprogramme

Face Yoga &
Gesichtsbehandlungen/ Hautanalyse*

Anti- Aging Programme

* Hautanalysetermin ist kostenlos



Ulrike Nikoleizig

Tipp

Basenfasten Workshop online
27.01.-31.01.23 mit Ulrike Nikoleizig
mehr Infos unter www.ulrike-nikoleizig.com

Buchungsmöglichkeiten:

Trimester • 10-er Karten • Personal Training/Coaching
individuelle Gesprächs - Trainings - und Behandlungsformen.

Pilates online

Jeden Dienstag 18.00 Uhr
Jeden Donnerstag 19.30 Uhr
Jeden Freitag 18.30 Uhr
Jeden Sonntag 10.00 Uhr

kostenfreie Anamnese
bei der 1. Buchung
Personal Coaching (60min)



Danke @kruemel73 für den unglaublich leckeren Lebkuchen, Energie pur!



Preise & Buchungsmöglichkeiten
auf unserer Homepage

[KWGM] Katharina Weissbarth Gesundheitsmanagement
www.kw-gm.com

Auf ein gesundes Neues!