

*WAS MIR GEHOLFEN HAT*

**AUF MEINEN  
KÖRPER  
ZU HÖREN UND  
STRESSBEDINGTEN  
DURCHFALL UND  
SCHWINDEL ZU  
ÜBERWINDEN**

**Mein Geschenk an dich**

Ich gebe dir hier gerne meine **S.O.S.** Tipps weiter, die ich mir über die Jahre angeeignet habe, um in kritischen Situationen die Kontrolle zu bewahren...

Situationen, wie im Auto sitzen, mitten im Stau – also „kein mal schnell abbiegen“ möglich, an ewig langen roten Ampelphasen oder in einer Warteschlange, die man nicht verlassen darf – oder an einem Ort, wo eine Deadline zu erfüllen war, mir die Hände gebunden waren, in der ich handlungsunfähig war...

Vielleicht erkennst du das wieder. Ich freue mich, wenn dir meine Erfahrungen zurück zu einem freudvollen und angstfreien Leben helfen

**Quick – Tipps, wenn du körperlich „fest-steckst“ und dich nicht frei bewegen kannst:**

Ablenkung: zwicke, kneife dich in deinen Arm oder dein Bein

Reiss das Fenster auf und lass eiskalte Luft tief in deine Lungen

Singe lautstark bei (Radio-) Musik mit, denn wer singt, hat keine Angst

Trinke Wasser, langsam und konstant

Trage ein Fläschchen Ätherisches Öl – Zitrone mit dir und rieche im Krisenfall daran oder träufle es auf einen Träger, wie zB ein Armband

Versuche deine Gedanken schweifen zu lassen und vertiefe dich in Beobachtung deines Außen

Diese Dinge haben mir kurzfristig geholfen. Aber wenn du einmal erfahren hast, dass du anscheinend keine Kontrolle mehr über deinen Darm hast, dann steigt ganz einfach Angst in dir hoch, wenn du wieder in einer Situation bist, die diese körperlichen Reaktionen auslöst.

Kommt dir auch bekannt vor?

Das ist wie eine Spirale – „nicht daran denken“ und natürlich kreisen die Gedanken dann nur darum. Was ist wenn? Wo kann ich schnell ein WC finden? Ablenkung ist schwierig, zumindest war es das für mich.

Daher helfen die oberen Quick – Tipps auch nur bedingt.

Sie lösen das Problem nicht.

**Langfristig hat mir geholfen,  
tief in mich zu schauen:**

**Den Ursprung des Ganzen zu finden – was hat  
sich geändert? Ich hatte das doch früher nicht?**

**Ängste zu lösen – ehrlich in den Spiegel  
schauen**

**Kontrolle abzugeben**

**Dankbarkeit zu leben und zu fühlen**

**Mir selber wieder 100% zu vertrauen**

**Und: mein Mindset zu ändern**

**Ich wünsche dir von Herzen,  
dass du wieder zurück zu dir findest**

**Ina**

**Du kannst mich erreichen:  
[info@inahaberfellner.com](mailto:info@inahaberfellner.com)**

**Facebook:**

**[Ina Haberfellner](#)**

**[Fresh Lead Wahrnehmung macht dich erfolgreich](#)**