"*Wenn wir unverarbeiteten chronischen Stress oder Traumata in uns tragen, könnten wir biologisch darauf programmiert sein, die Welt als weniger sicher wahrzunehmen, was sich durch hormonelle und neurologische Reaktionen in einer beeinträchtigten metabolischen Gesundheit äußern kann."* ***Dr. Casey Means***

Liebe*r{{ contact.VORNAME }},

vor Kurzem erzählte mir eine Klientin von einem Zustand, den viele kennen – aber kaum jemand in Worte fassen kann:

„Ich bin ständig auf der Flucht. Nicht im Außen – da ist eigentlich alles in Ordnung. Aber mein Körper sagt etwas anderes. Herzrasen. Enge in der Brust. Ich schwitze. Ich schlafe schlecht. Ich bin immer wachsam. Ich weiß nicht, wie ich da rauskomme.“

Ein Körper, der in **ständiger Alarmbereitschaft** ist – obwohl keine unmittelbare Gefahr besteht.
Ein Nervensystem im **Sympathikus-Dauerbetrieb** – der Modus von *Fight or Flight*, der eigentlich nur für kurze Notfälle gedacht ist.
Doch was passiert, wenn dieser Zustand chronisch wird?

🧠 Ursachen für ein überaktiviertes Nervensystem

Die Auslöser sind nicht immer laut. Nicht immer sichtbar.
Oft ist es nicht der Terminkalender, der voll ist – sondern die innere Welt, die voll von **ungelösten Spannungen** ist:

- **Frühkindlicher Stress**, Bindungstraumata oder emotionale Vernachlässigung
- **Nicht gelebte Gefühle**, die sich über Jahre im Körper stauen
- **Perfektionismus**, Überanpassung, ständige Selbstüberforderung
- **Chronische Reizüberflutung** (z. B. durch Medien, Multitasking, Lärm)
- **Fehlende Ruheinseln und Verbindung zu sich selbst**

All das signalisiert dem Nervensystem: *„Ich bin nicht sicher."* – und es reagiert mit einem Dauerfeuer an Stresshormonen.

💡 Was hilft – *sofort* und *langfristig*

Notfallmaßnahmen – wenn du merkst, es ist gerade „zu viel":

- 🫁 **Verlängertes Ausatmen** – z. B. 4 Sekunden ein, 6 Sekunden aus
- ✋ **Körperkontakt** – Hand aufs Herz, Druck auf den Solarplexus
- 🧘 **Progressive Muskelentspannung** – bewusst An- und Entspannen
- 🎶 **Summen, Singen, Gähnen** – Vagusnerv aktivieren
- 🤍 **Mini-Pausen** – 2 Minuten Stille, weg vom Bildschirm

  Diese kleinen Impulse können ein „Ich bin sicher" in dein System bringen – auch mitten im Chaos.

Langfristige Regulation – wenn du dein Nervensystem wirklich stärken willst:

- 🌿 **Atemtraining** → für mehr CO_2-Toleranz & vagale Flexibilität
- 🧊 **Kältereize** (wie Eisbaden oder Wechselduschen) → erhöhen die Stress-Resilienz
- 🧘‍♀️ **Körperorientierte Praxis** (Yoga, Qi Gong, freies Tanzen)

- 🌳 **Regelmäßige Naturverbindung** (Waldbaden) – raus aus der Reizflut
- 🧠 **Nervensystem-orientiertes Coaching** → nicht reden, sondern *regulieren lernen (z.B. mit emTrace®)*

💛 Empower&Heal – Einladung zur tiefen Regulation

- Wenn du spürst, dass dein Körper sich nach echter Sicherheit sehnt –
- wenn du raus willst aus dem Stresskreislauf und *endlich* verstehen möchtest, was in dir passiert –

dann lade ich dich herzlich zu meinem Programm **„Empower&Heal“** ein. 🌱

Ich begleite dich darin als **Emotionscoach, zertifizierte Atemcoachin und Ärztin für ganzheitliche Medizin mit Schwerpunkt Psychosomatik**.

Ganzheitlich bedeutet für mich nicht nur der Einklang von **Körper, Geist und Seele**, sondern auch der Blick auf die **biologischen Grundlagen von Regulation** – etwa auf **zellulärer Ebene, mit besonderem Fokus auf die Mitochondrien und den Stoffwechsel**.

In „Empower&Heal“ verbinde ich:
✨ Emotionale Prozessbegleitung
🌬️ Atemarbeit zur Nervensystem-Regulation
🧠 Körperwissen & Psychoedukation
💊 Medizinisches Wissen zu Stress, Zellgesundheit & innerer Balance

🗓️ **Start: 5. Mai 2025**
📍 **Kostenfreier Infoabend via Zoom: 23. April, 18:00 Uhr**
➡️Hier gehts zur Anmeldung via Mail

Infoabend-Anmeldung

Du musst nicht länger im Alarmzustand leben.
Dein Körper kann lernen, sich wieder sicher zu fühlen.

Ich begleite dich auf diesem Weg.

Alles Liebe❤️
Magdalena

PS: Wenn du jemanden kennst, der sich oft „innerlich auf der Flucht“ fühlt, dann leite diesen Newsletter gerne weiter.
Ein einziger Impuls kann viel verändern. 💫

Mehr Informationen zum Programm "Empower&Heal"

Follow Me:

Dr. Magdalena Mischkounig
3204 Kirchberg an der Pielach

Tel: +43 650 6200581
Mail: kontakt@meet-greetmischkounig.com

If you no longer wish to receive this newsletter,
click here to unsubscribe.