



Landarztpraxis **Dr. Thomas Engl**

Facharzt für Allgemeinmedizin
Sportmedizin - Naturheilverfahren
Manuelle Therapie / Chirotherapie
Hausärztliche Versorgung
Akupunktur - Neuraltherapie
qualifizierte palliativmedizinische Versorgung
Tauchmedizin – Strahlenschutz

94344 Zinzenzell, den 01.04.2020
Zirnberger Str. 7
Tel.: 09966/910888
Fax.: 09966/910890
www.praxis-dr-engl.de
Info@praxis-dr-engl.de

Sprechzeiten:

Montag – Donnerstag	07.30 – 12.00
Montag, Donnerstag	16.30 – 19.00
Freitag	07.30 – 14.00
und nach Vereinbarung	
Telefonsprechstunde	Mo – Fr 11.45 – 12.00 Mo, Do 18.45 – 19.00

Sonderuntersuchungen, wie **Vorsorgeuntersuchungen, Kindervorsorgeuntersuchungen, sportmedizinische Untersuchungen, Taucheruntersuchungen, Akupunktur und chirurgische Eingriffe** sowie **besondere naturheilkundliche Verfahren** nach Vereinbarung.

7 Übungen zur Steigerung der Lebenskraft

1. Übung für das Gedächtnis:

Die Übung: Einen Gegenstand zum Beispiel einen Schlüssel jeden Tag an einen anderen Platz legen und sich diese Stelle jeweils aufmerksam einprägen, etwa der echte Winkel der Tischkante oder die Umgebung des Schlüssels im Regal.

Die Auswirkung: Ein bildhaftes Erinnern fördert das Gedächtnis; mehr Bewusstheit in Alltagshandlungen zu bringen, vermittelt Gelassenheit

2. Übung zur Flexibilität:

Die Übung: Tätigkeiten, die ansonsten automatisiert ablaufen, bewusst abändern. Zum Beispiel beim Schreiben die Bewegungen betont langsam und malend ausführen und dabei beobachten, wie sich das gewohnte Schriftbild ändert

Die Auswirkung: Das bewusste Ändern von Gewohnheiten fördert die Flexibilität.

3. Übung zur Aufmerksamkeit:

Die Übung: Sich ein Ereignis chronologisch rückwärts vorstellen, zum Beispiel einen bestimmten Abschnitt im Tagesverlauf oder den Ablauf der Begegnung mit einem Menschen.

Die Auswirkung: Die neue Reihenfolge der Erinnerungen ermöglicht einen Rückblick frei von Bewertungen. Wertfreies Wahrnehmen fördert die Aufmerksamkeit und die Fähigkeit, gewohnte Denkmuster aufzulösen..

4. Übung zur Selbsterkenntnis:

Die Übung: Versuchen, sich bei Alltagshandlungen wie von außen wahrzunehmen. :Sich zum Beispiel fragen: Wie gehe ich? Welche Gesten mache ich in einer Gesprächssituation? Was würde ein Gegenüber gerade jetzt an mir wahrnehmen?

Die Auswirkung: Die Übung hilft, Eigenarten zu erkennen, neue Selbsterkenntnisse zu gewinnen und Verhaltensänderungen vorzunehmen..

5. Übung zur Willensstärkung:

Die Übung: Einmal am Tag auf einen Wunsch verzichten, beziehungsweise einem Bedürfnis widerstehen, ohne dabei sich oder anderen zu schaden.

Die Auswirkung: Den Erfolg der eigenen Willenskraft zu erleben, stärkt die Persönlichkeit und Autonomie.

6. Übung zur Entschlußkraft

Die Übung: Das Für und Wider von einfachen Alltagshandlungen prüfen. Soll ich jetzt Spaziergehen ? Den Rasen mähen?

Die Auswirkung: Das Einüben der eigenen Urteils- und Entscheidungsfähigkeit anhand einfacher Fragestellungen fördert die Entschlusskraft auch in Problemsituationen. Gleichzeitig fördert es Toleranz und das Verständnis für andere, wenn wir uns daran gewöhnen, Dinge aus verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten.

7. Übung zur Eigenständigkeit:

Die Übung: Urteile unterlassen, die die Welt und unsere Mitmenschen betreffen. Rudolf Steiner zufolge können wir auf 90 % solcher Urteile verzichten.

Die Auswirkung: Urteile vor allem kritischer Art, binden seelische Kraft und wirken daher negativ auf uns selbst zurück. Je weniger wir es nötig haben, unsere Umgebung zu beurteilen, desto eigenständiger kann sich die eigene Persönlichkeit entfalten