

2023



FlowRider Projekt

FlowRider Academy

Gaby von Arx

Inhaltsverzeichnis

FlowRider Story #1	2
Let it Flow – die Idee	5
Ein Blick zurück...	7
Das Achtsamkeits-Bootcamp.....	10
Verbindung zu sich fördert das Vertrauen.....	12
Damit das Momentum auf deine Seite fällt.....	12
Ich lernte meine innere Landkarte besser kennen	14
Kleiner Exkurs in die Bewusstseins- und Gehirnforschung.....	16
Kurz-Rezept.....	18
Wenn das Leben in den nächsten Gang schaltet, kann es ein bisschen Ruckeln.....	19
Ausblick: Das Flow Rider Projekt	20
Flow Rider-Academy ganz konkret.....	21
Flow Basics – it’s Flow-Time.....	22
Flow -Awareness und Mind- Flow	22
Flow -Motion und Body- Flow	22
Breath- Flow	23
Flow motion am See:.....	23
Flow Rider - Trail Flow	23
Das Buch: Flow Rider Projekt – für pure Freude und Leichtigkeit	24
Praxis Body in Balance	24
Habe ich dein Interesse am Flow geweckt?	24
Gaby von Arx	25

FlowRider Story #1



«Ich halte für einige bewussten Atemzüge inne und genieße die wundervolle Ruhe, die hie und da durch Vogelgezwitscher oder einem Rascheln im Unterholz angenehm unterbrochen wird. Ich atme tief ein, nehme den Duft des Waldes wahr- den Geruch von Erde, Moos und Tannennadeln. Atme wieder aus und lasse letzte überflüssige Gedanken los. Es perlen noch einige Schweißperlen von meiner Stirn, sitze noch entspannt auf dem Sattel-diese absenkbaren Sattelstützen sind ja schon unglaublich praktisch- mit dem linken Fuss immer noch eingeklickt und meinen Händen auf den Lenkergriffen ruhend, die Zeigefinger auf dem Bremshebel. Mein Blick schweift entspannt nochmals durch den Wald und bleibt dann bei einem schmalen Trail zwischen den Brombeersträuchern und Brennnesseln hängen. Ich dehne nochmals sanft meinen Nacken und meinen Rumpf. Mein Kopf ist frei, meine ganze Aufmerksamkeit richtet sich auf den Trail, ich fühle mich ganz wach und präsent und gleichzeitig entspannt – bin ganz im Moment. Es zuckt in meinen Mundwinkeln – schon nur der Anblick des Starts von einem meiner Lieblingstrails weckt Vorfreude – ich stosse mit dem rechten Fuss ab...

***Anmerkung:** Gut, ich gebe zu: schon nur die Vorstellung dort zu stehen hebt meine Mundwinkel an... wenn ich diese Zeilen schreibe spüre ich die Vorfreude und macht, dass ich gerade einen Zacken wacher bin, es in meinen Füßen und Händen zuckt, das Herz aufgeht und sich gerade jede Zelle meines Körper zu freuen scheint und ich mit einem breiten Grinsen gerade vor dem Laptop sitze, so als würde ich wirklich gerade am Traileingang stehen und losfahren. Da freue ich mich doch gerade noch mehr darauf, weiterzuschreiben. Dich in deiner Vorstellung ganz und gar auf deinen Lieblingstrail zu versetzen, ihn in Gedanken fahren und zwar so dass du es im*

ganzen Körper fühlen kannst. Das nenne ich: **gefühlte Visualisation**. Für dein Hirn macht es keinen Unterschied, ob du tatsächlich auf dem Trail bist oder es dir nur vorstellst.

...und trete ein paar Mal kräftig in die Pedale, um Fahrt aufzunehmen- los geht's. Ich nehme wahr, wie sich der Trail heute unter den Reifen anfühlt, welches Tempo gerade passend ist, wie ich mich gerade auf dem Bike fühle. Justiere meinen Schwerpunkt etwas. Spüre das Zusammenspiel zwischen dem Trail, dem Bike und mir. Kontrolle übernehmen, wieder loslassen – die Linienwahl spielerisch variieren, dem Bike vertrauen. Es fühlt sich wie in einer Achterbahn an, die immer mehr Fahrt aufnimmt – das Gefühl von einerseits zwar schnell unterwegs zu sein und gleichzeitig mehr als genügend Zeit zu haben Entscheidungen zu fällen - wie in einer Zeitlupe. Frei von Druck und Erwartungen – keinen inneren Antreiber, keinen Applaus, keine neuen Bestleistungen. Die Vorfreude ist mittlerweile zu einer grenzenlosen Freude angewachsen – Freude an dem, was ich gerade tue- so dass mir hie und da ein Jauchzer entrutscht. Gleichzeitig fühlt es sich so sicher und leicht an - ein perfektes Zusammenspiel von Fahrerin, Material und Umgebung – ein Gefühl von Eins-Sein.

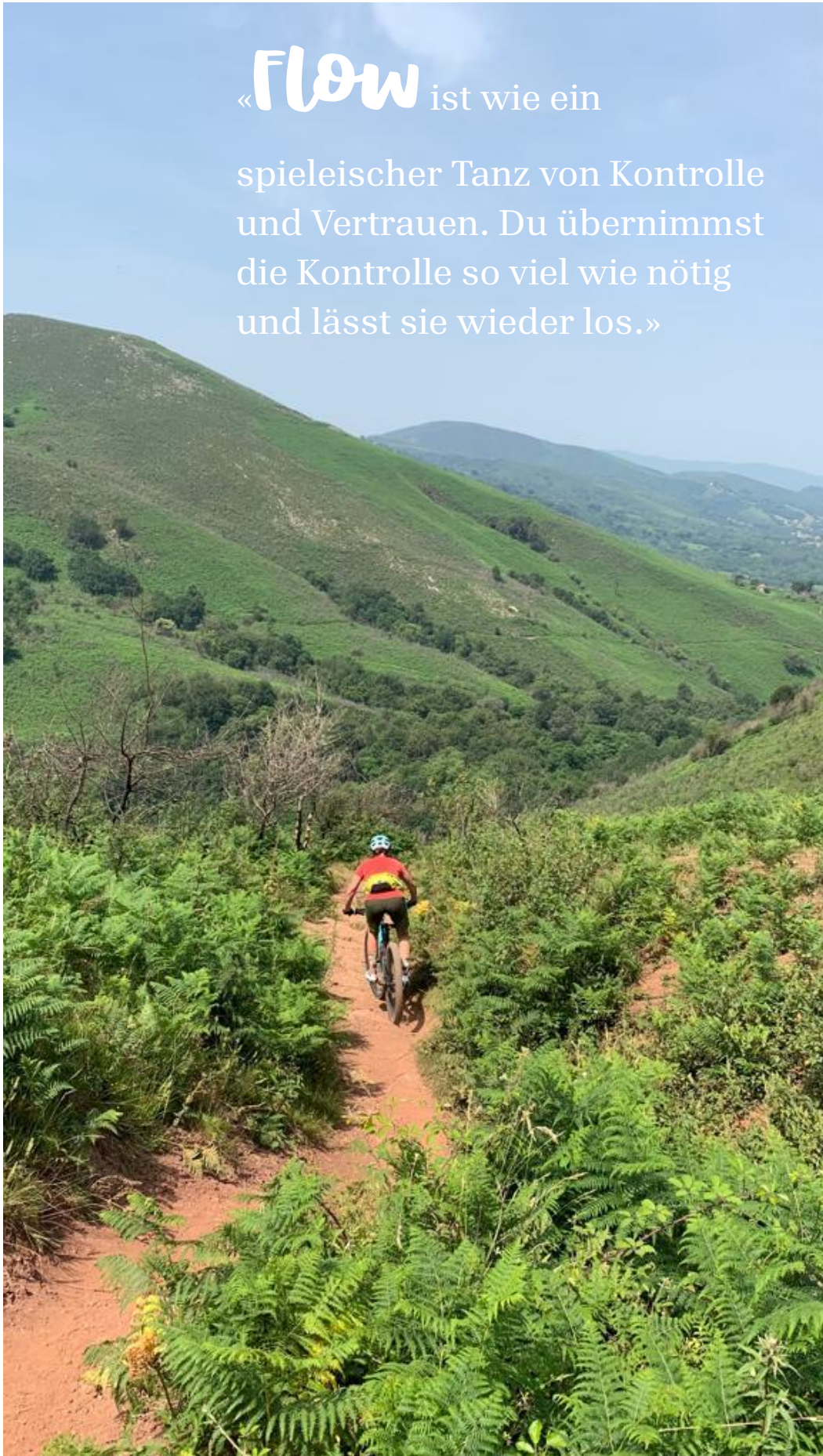
Kaum 10 Minuten später bin ich am Trailende angekommen – einerseits fühlte es sich unglaublich kurz an, andererseits scheint alles, was vor dieser Abfahrt war, schon so unendlich weit weg – so als käme ich gerade von einem Kurzurlaub zurück – entspannt, voller Energie und Freude. Gut, die Beine sind gerade noch etwas schwer, der Nacken bedarf ein wenig sanftes Dehnen und beide Hände müssen gelockert werden. Dafür haben diese knappen 10 Minuten ein hartnäckig breites Grinsen auf mein Gesicht gezaubert und gefühlt strahlen mein Herz und mein Gehirn gerade um die Wette mit. Beflügelt radle ich nach Hause, genieße das Flow-Gefühl von purer Freude und Leichtigkeit – nehme es mit für den Rest des Tages.»

Flow beschreibt einen

Zustand, in dem du komplett mit dem, was du gerade machst Eins wirst. Du bist vollkommen mit deiner Aufmerksamkeit, bei dem, was du in diesem Moment tust – was zu einem Gefühl der Leichtigkeit, Mühelosigkeit und grosser innerer Freude führt – Du befindest dich in einem Zustand, der frei von Angst ist.

«Flow ist wie ein

spieleischer Tanz von Kontrolle
und Vertrauen. Du übernimmst
die Kontrolle so viel wie nötig
und lässt sie wieder los.»



Let it Flow – die Idee

Hallo meine Lieben

So, zurück vom Trail an den Laptop. Ich hoffe, die/der eine oder andere konnte das Gelesene nachfühlen – egal jetzt, ob du den Flow auf dem Bike, in den Laufschuhen, beim Klettern, Musizieren, beim Singen, beim Jonglieren von Bällen oder Zahlen oder sogar beim Staubsaugen erlebt hast. In den letzten News hatte ich Euch schon mal kurz etwas von der «FlowRider Academy» angedeutet. Ein Projekt, das mit einem Aha-Erlebnis während eines Webinars von Rüdiger Dahlke, seine Initialzündung hatte. Vor genau etwa einem Jahr an einem Webinar über Ängste – das meiste, was er erzählte, hatte eher repetitiven Charakter und ehrlich gesagt, war ich nur halbherzig bei der Sache. Bis zu dem Zeitpunkt, als er von seinem Flow-Erlebnis beim Skifahren erzählte. Flow beschreibt einen Zustand, in dem du komplett mit dem, was du gerade machst Eins wirst, du bist voll und ganz mit deiner Aufmerksamkeit, bei dem, was du in diesem Moment tust – was zu einem Gefühl von Leichtigkeit, einer Mühelosigkeit und grosser innerer Freude führt – Du befindest dich in einem Zustand der frei von Angst ist – also so etwa wie mein beschriebener Flowride.

Schlagartig war ich wieder hellwach – meine Aufmerksamkeit geweckt. Dieses Flowgefühl geniesse ich immer und immer wieder auf dem Bike und in meinem Alltag – bewusst kreiert. Ursprünglich um in einen Zustand des «Nicht-Denkens» zu kommen und nicht um schneller den Trail hinunterzufahren. Das Letztere ist einfach ein sehr angenehmer Nebeneffekt. Kommen wir in den Flow, dann sind wir zu einer viel höheren Leistung fähig und dies mit einer Leichtigkeit und Mühelosigkeit, die einem selbst häufig verblüfft.



Nun, seit über 15 Jahren lerne und lehre ich Techniken und Konzepte, die einem Entspannung und Wohlbefinden auf allen Ebenen bringen. Die dazu verhelfen in dieses «Hier-und-Jetzt-Gefühl» zu kommen und die den Zustand des «Nicht-Denkens» fördern. Dieses Flow-Gefühl immer wieder bewusst auf den Biketouren und Trailabfahrten (oder auch auf

den Langlaufskiern) zu kreieren kam erst viel später dazu. Es zu kreieren heisst, nicht einfach nur darauf zu warten und hoffen, dass der Flow eintritt, falls du Glück hast. Das heisst nicht, dass das jedes Mal einfach so klappt, manchmal fühlt es sich halt etwas knorziger an... zu wenig Grip, zu viel (beweisen) wollen, seinen Rhythmus nicht finden, zu wenig Geduld, keinen Bock dazu, usw...

Ich wurde mir bewusst, welche Faktoren und Voraussetzungen, innere und äussere, das Entstehen des Flows begünstigten – das wären im heutigen Jargon wahrscheinlich das Mindset und das Setting. Mit dem Resultat: immer mehr Flow – Nach einer 10 minütigen Abfahrt auf meinem Lieblingstrail fühlte ich mich tiefenentspannt, energiegeladen und überglücklich wie nach einer Woche Ferien – etwelche Sorgen und störende immer wiederkehrende Gedanken

waren wie ausgelöscht – nur noch eine tiefe innere Freude und Ruhe. Nun, mit dem Training und der bewussten Absicht Flow zu kreieren, reicht es heute auch schon aus, mich in die Situation hineinzubegeben und eine kurze FlowRider-Meditation (oder gefühlte Visualisation) zu genießen. Oder wenn ich auf einmal bemerke, dass schon nach 10 minütigem Pedalen mein ganzes System merklich entspannter, wacher und ruhiger ist. Hin und wieder braucht es aber auch merklich länger, ist es schwieriger meinen Geist zu steuern, kommt vielleicht nie wirklich so richtig Flow auf – aber dann hatte ich es zumindest versucht. Frische Luft und Bewegung haben dann auch genügend Wert.

Also ist Flow nichts Neues für mich, sondern seit Jahren meine Lebenseinstellung. Aber erst seit diesem Aha-Moment beim Webinar von Dahlke wurde mir das mögliche

Flow als Lebensprinzip

Potential des Trailflows erst nach und nach richtig bewusst. Und der Wunsch, dies zum zentralen Element meiner Arbeit werden zu lassen. Dem Flow einen viel wichtigeren Stellenwert zu geben. Denn, wenn du dir bewusst bist oder wirst, wie dein Fühlen und Denken die Biochemie deines Körpers und deine Wahrnehmung beeinflussen (und vice versa). Die negativen Auswirkungen von Dauerstress und Angst auf unseren Körper und unsere Gesundheit sind wissenschaftlich belegt und da stellt sich ja dann die Frage, welche Auswirkungen dieser innere Cocktail an Glückshormonen wohlmöglich auf deinen Körper, dein Wohlbefinden und Denken hat... Mh, 🤔 ...Ja, dann fände ich es ausgesprochen unverantwortlich und egoistisch von mir, dies still für mich zu genießen und nicht mit Euch zu teilen 😊 .

Während du dir mit Angst und Anspannung selbst einen Satz Scheuklappen verpasst, öffnet dir Entspannung und Freude den Blickwinkel wieder. Der entspannte Blick zum Horizont bietet dir mehr Lösungen als angestrengt aufs Problem zu starren.

Nun befinden sich schon seit Jahren Bücher zum Thema Flow in meiner reichhaltigen Bibliothek – gelesene, verstandene und nur teils gelesene und verstaubte. Scheinbar brauchte dies eine Weile um als Idee in mir heranzureifen. Jedenfalls, je mehr ich mich damit auseinandersetzte, was ein Flow-Zustand alles Gutes bewirken kann, desto grösser wurde meine Faszination und Begeisterung. Ich kam zum Schluss, dass Trailsurfen- korrekt ausgeführt – ein hohes Potential an therapeutischer Wirkung auf unser Wohlbefinden hat. Und so kam es zum Projekt «FlowRider».

**Je mehr
du weisst,
warum du
etwas
machst
und was
es
bewirken
kann,
desto
mehr
wirst du
davon
profitieren
können.**

Für mich gibt es so viele Parallelen zwischen der Art und Weise zu biken und leben – ich lerne etwas auf dem Trail über mich und mein Verhalten und nehme das mit in meinen Alltag und vice versa (sorry, der Begriff hat es mir gerade angetan 😊). Und es verbindet alle meine Passionen: Das Biken (die Bewegung) – meine Arbeit als Therapeutin, meine Beziehung und die Freude am Leben. Wie cool bitte ist das denn?

Anmerkung: Schon viel früher, als ich noch im Triathlonsport zuhause war – also vor über 25 Jahren schon... hoppla 🤪, doch schon so lange her 😊 – liebte ich alles, was mit Techniktraining zu tun hatte. Ich liebte es die Bewegungsabläufe zu optimieren, so dass sie an Leichtigkeit und Geschmeidigkeit gewannen. Ich schaute mir die Technik von den Profis ab, versuchte es dann im Training umzusetzen. Schon dann übte dies eine grosse Faszination auf mich aus. Schon dann ergab sich daraus die Schnelligkeit als Effekt. Nur bei bis zu 40 Stunden Training war aber halt zwischendurch auch viel flowloses Paddeln und Strampeln angesagt.

So, je nach Zeitbudget und Interesse habe ich Überschriften gemacht. Für all diejenigen, die es wundert, wie es zur Praxis Body in Balance gekommen ist, einfach weiterlesen.

Für all diejenigen, die sich nur fürs neue Projekt interessieren, geht es auf **Seite 20** unter dem Titel Flow ... weiter.

Ein Blick zurück...

Aus der Trennung in die Verbindung

Vor 15 Jahren habe ich aus einer gleichen Überzeugung heraus meine Praxis Body in Balance aufgebaut. Das Ziel dabei war es, Menschen zu unterstützen wieder mehr mit sich in Verbindung zu kommen, sich ihrer selbst bewusster zu werden – sich besser zu fühlen – meist ging's ja drum, dass sie einfach keine Schmerzen mehr hatten 😊. Diese Überzeugung ist aber nicht gerade aus einem erleuchteten Aha-Erlebnis heraus entstanden, sondern vielmehr aus einer

herausfordernden Krise, die mir alles abverlangt hatte (aber im Verlaufe der Jahre noch viel mehr zurückgegeben hat).

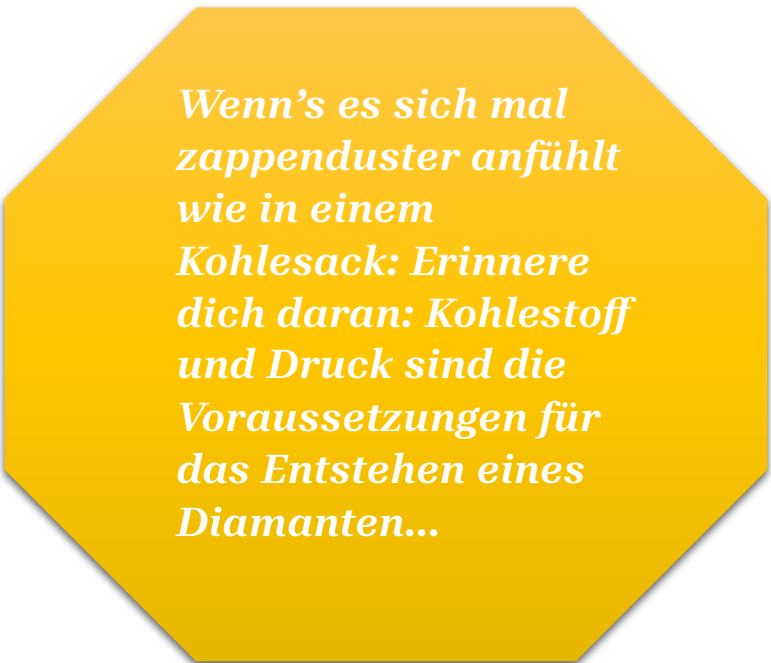
Eines Morgens stand ich auf und ein einzelner Gedanke, der aus dem «Nichts» aufzutauchen schien, brachte meine ganze innere Welt im Nu in höchsten Aufruhr. Ich spürte, wie mein Puls rasant anstieg, ich innert Sekunden auf Höchstspannung war, eine mich eine unglaublich grosse innere Unruhe überfiel. Und ich hatte keinen blassen Schimmer, was da los war. Ich ging davon aus, dass sich da mein System schon wieder beruhigen werde und fuhr zur Arbeit. Trotz allen Versuchen, mich selbst zu beruhigen und mich auf das Schwimmtraining der SchülerInnen zu konzentrieren – keine Beruhigung. Ich schien im Kampf- oder Flucht-Modus stecken geblieben zu sein. Mein Gehirn arbeitete auf Hochleistung. Mein ganzes System war in Aufruhr und ausser Kontrolle geraten. Was ich damals noch nicht wusste, dieser Zustand würde noch eine ganze Weile andauern. Gleichzeitig hatte diese Heftigkeit meiner Reaktion meine Neugier geweckt. Nach einer schlaflosen Woche auf nervlich auf Höchstbetrieb, 5kg leichter und ziemlichen Energiedefizit, liess ich mich krankschreiben. So konnte ich ja nicht unterrichten. Das erste Mal in meinem Leben musste ich Forfait geben. Nichts war wie vorher – und ja, es fühlte sich an, wie im falschen Film zu sein.

Ich hatte es zu der Zeit so beschrieben: Es war, wie wenn du einen Ironman nach dem andern machen müsstest – 24 Stunden am Tag – 7 Tage die Woche – nonstop. Aus irgendeinem mir damals noch unbekanntem Grund liess ich mich nicht mehr zur Ruhe kommen oder ich hatte noch nicht die richtigen Tools und Fähigkeiten, um mich wieder in den Zustand der Ruhe zurückzubringen. Nun hatte ich ja allen guten Grund und Zeit dieses Training aufzunehmen.

Mit einem guten Coach und Navigator im Rücken

machte ich mich auf eine innere Erkundungs- und Studienreise. Angefühl hat es sich, als müsste ich auf rauer, hoher See schwimmen lernen. Na ja, scheinbar musste so viel Druck notwendig gewesen sein. Jeder, der mal ein klein wenig mit Psychologie zu tun hatte, kennt dieses Bild vom Eisberg: Die Spitze des Eisberges über dem Wasser = 1/6 Bewusstsein: Also, das, was wir als «Ich» bezeichnen. Und der Rest des Eisberges unter Wasser = 5/6 Unterbewusstsein / Unbewusstsein: nebst unbewussten Glaubenssätzen, Verletzungen, Schmerz, Traumata, auch ungenutzte Ressourcen. Die heutige Bewusstseinsforschung hat das Verhältnis sogar noch etwas korrigiert zu 5% Bewusstsein und 95% Unbewusstsein. Na, also auf jeden Fall ist das da eine ganze Menge, von dem wir nichts zu wissen scheinen, aber auch jede Menge brach liegender Ressourcen.

Also begann ich mich mit dem zu befassen, was da meinem Bewusstsein entschwunden war oder überhaupt noch nie an die Oberfläche gekommen war und sicher im Unterbewusstsein



*Wenn's es sich mal zappenduster anfühlt wie in einem Kohlesack: **Erinnere dich daran: Kohlestoff und Druck sind die Voraussetzungen für das Entstehen eines Diamanten...***

verwahrt war. Es waren nicht die erfolgsbringenden Programme, die mich da so auf Trab hielten, sondern alter Schmerz, alte Vorstellungen und Überzeugungen, die, die mir immer mal wieder in der Vergangenheit ein Bein gestellt hatten.

Es fühlte sich zuerst mal zappenduster an. Bilder und Gedanken stiegen in mir auf, von denen ich mir nie im Leben vorgestellt hätte, das ich die habe.

Indem ich lernte, diese einfach kommen und gehen zu lassen – wie der Atem – und nicht darauf zu reagieren, übernahm ich die Verantwortung dafür. Auf einmal

konnte ich nachvollziehen, wenn Menschen einfach im Affekt austickten – gleichzeitig verstand ich aber die Wichtigkeit Verantwortung für sich und seine Gedanken und Emotionen zu übernehmen. Und zwar konsequent. Zwar war es immer wieder verlockend, die Ursache – die Schuldigen- im Aussen zu suchen. Wir Menschen neigen etwas dazu, die Gründe für unser Unwohlsein, unsere Unzufriedenheit, alle unangenehmen Emotionen, unsere Probleme und Krisen fälschlicherweise im Aussen zu suchen. Wenn du nur das Äussere veränderst, ist das neugewonnene Glück meist nur von kurzer Dauer. Akzeptierst du hingegen, dass du diese Situation, wie unangenehm sie auch immer ist, auf irgendeiner Ebene miterschaffen hast und du den Fokus weg vom Aussen zu dir nimmst, dann kann es der Start von einer inneren Veränderung sein. Aus Erfahrung: das Aussen folgt immer.

Die einzige Konstante im Leben ist die Veränderung. Herausfordernd ist dabei nicht unbedingt die Veränderung an sich, sondern die Übergänge.

(ursprünglich von Heraklit – und via Thomas Magnum zu mir gefunden... tja, auch Fernsehen kann weiterhelfen... 😊).

Viele von uns haben eine ziemlich starre Vorstellung, wie sie sind und

Anmerkung: Also eigentlich wollte ich ganz zu Beginn nur eines: sofort wieder raus aus dieser Scheisse und mein altes Leben zurückhaben. Das nenne ich heute die Selbstmitleid-Strampel-Phase. Das ist ein Schritt nach vorne machen wollen um rauszuwollen und gleichzeitig einen Schritt zurück, um ins Vertraute zurückzukehren. Das ergibt unter dem Strich, dass du an Ort und Stelle stehen bleibst. Dies braucht viel Energie und bringt dich nicht weiter – ausser weiter weg von dir selbst.

vor allem, wie nicht. Wenn du dich in einem Ausnahmezustand befindest, in dem gerade dein ganzes Leben irgendwie auf den Kopf gestellt worden war, du die Kontrolle scheinbar verloren hast, da bist du in der Regel motivierter als in der Komfortzone, dir selbst hinter die Fassaden zu schauen. Es

relativiert auch starre «So bin ich»- und «So bin ich nicht»-Vorstellungen.

Das Achtsamkeits-Bootcamp – werde zu deinem aufmerksamsten Schüler

Zum einen probierte ich alles Mögliche aus, was mir mehr Ruhe und Entspannung brachte – das, was funktionierte, trainierte ich dann so oft wie möglich, bis sie zu neuen guten Gewohnheiten wurden. Zum anderen eignete ich mir verschiedene Techniken an, um präsenter und achtsamer zu bleiben, wenn sich eine Anspannungswelle ankündete. Übe mich im Beobachten: also, wie die Welle kam, wie sie sich anfühlte und dann wieder ging – ohne mich davon mitreißen zu lassen. Das waren Atemtechniken, Körperübungen, Augenbewegungen zur Stressverarbeitung, verschiedenste Punkte und Übungen aus verschiedenen Therapiemethoden. Meist waren sie so simpel, dass ich an deren Wirkung zuerst zweifelte. Ich war zu Beginn überzeugt, dass wirksame Übungen auch äusserst schwierig und kompliziert sein müssten, um sie zu lernen. Irren ist bekanntlich menschlich.

Lebe und lerne wie
ein HELD:

H mit Hingabe

E mit Entspannung

L mit Liebe

D mit Disziplin

Ich probierte aus und spürte der Wirkung nach. Manche funktionierten, manche funktionierten manchmal, manchmal nicht, manche mit der stetigen Wiederholung immer öfters. Ich stellte immer wieder fest, dass all diese Übungen mit ganzheitlichem Ansatz mir halfen, mir Lösungen boten und mich weiterbrachten – mir Schritt für Schritt mehr Selbstbestimmung über mein Leben schenkten. Es war auch der Start meiner heutigen sehr umfangreichen Bibliothek. Die richtigen Bücher finden dich zum passenden Zeitpunkt. Auch hier orientierte ich mich an Ratgebern von Menschen, die Krisen erfolgreich gemeistert hatten – wie ich früher die Technik beim Profi abgeschaut hatte. Ich wollte ja aus diesem Kohlesack einen Diamanten machen. Als Leseratte und Schnellesserin war ich es mir bis anhin gewohnt, Bücher schnell zu verschlingen. Nun konnte es dann gut sein, dass ich mir ein paar Stunden Zeit nahm für eine halbe Seite, um das Geschriebenen zu lesen, zu spüren, was es mit mir machte, was da in mir in Resonanz ging,

was das Ganze mit mir zu tun hatte. Ich nannte dies «gefühltes Lesen». Die Leitfrage war: «Was hat das mit mir zu tun?» und «Was macht das mit mir?». Ich beobachtete, schrieb auf. Beobachtete mich, wenn ich es aufschrieb. Las es mir vor. Nahm wahr, was es mit mir macht. Das schenkte mir manches AHA und auch wenn es immer wieder auch unangenehm und schmerzhaft war – blieb ich offen und neugierig dran, dann zauberte es mir am Ende ein Lächeln aufs Gesicht.

Ich lernte also vor allem mich selbst zu beobachten – wie ich dachte, wie ich fühlte, auf innere und äussere Reize, durch Emotionen hindurchzufühlen, wurde mir meines Selbst gewahr.

Anmerkung: Der/ die aufmerksame Leser/in hat sicherlich gemerkt, dass das mit dem Fühlen – gefühlte Visualisation, gefühltes Lesen, gefühltes Schreiben, wie und warum machst du etwas... usw. eine sehr zentrale Sache ist. Wenn ich mir meiner unbewussten Gefühle und Gedanken bewusst werde, dann kann ich sie ändern – sonst werkeln die da mehr oder weniger förderlich für dein Wohlergehen im Autopilot weiter.

Das ist einer der Hauptgründe, warum positives Denken für sich alleine häufig nicht den erwünschten Effekt hat. Im Gegenteil! Angestregtes positives Denken kann äusserst toxisch sein, wenn ich unangenehme Gefühle unterdrücke und verdränge.

Und sehr wichtig: das bewusste «Hindurchfühlen» von Emotionen ist etwas komplett anderes, als sich von seinen Emotionen überfluten, mitreissen und wegspülen zu lassen.

Dieser Lernprozess war geprägt von zahlreichen Minischritten vorwärts und dann wieder gefühlten Sprüngen zurück. Und doch traten auf einmal ganz unerwartet Momente der Ruhe ein. Ich kann mich an diesen ersten Moment – das war etwa 4 Wochen später- erinnern. Auf einmal war einfach Ruhe und alles war ok – ja sogar leicht und freudvoll. Als hätte mir jemand mal kurz eine andere Brille aufgesetzt. Nicht als direktes Resultat einer Übung, sondern gefühlt aus dem Nichts heraus. Ich war völlig fasziniert und der erste Gedanke war: «Wow! Wenn das geht, dann geht noch mehr.» Obwohl der Zustand nach etwa einer Stunde wieder von Anspannung und Ängsten wieder wie weggespült worden war (Wohin wohl?), hatte ich eine tiefe neue Gewissheit, mich auf den richtigen Weg gemacht zu haben. 6 Wochen nach meinem Big Bang wachte ich am Morgen zum ersten Mal wieder auf – sprich ich hatte wirklich geschlafen. Auch da war es der Gedanke: «Hey, wenn das geht, dann geht da noch mehr!» Nach 8 Wochen nahm ich meine Arbeit als Lehrerin wieder auf. Und jede erfolgreich überwundene Hürde, gab mir ein Booster nach vorne. Somit war jede Herausforderung eine Chance daran zu wachsen.

**Vielleicht kannst du nicht immer das WAS
frei wählen – aber du kannst immer das
WIE beeinflussen. Immer.**

Verbindung zu sich fördert das Vertrauen

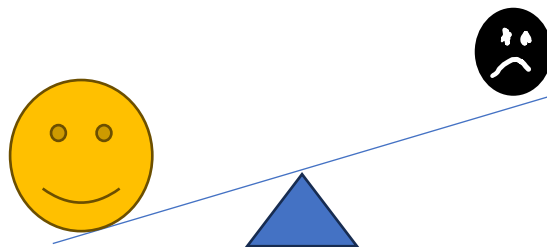
Ich versuchte mich gleichzeitig so wenig wie möglich von Ängsten und Spannungen einschränken zu lassen. Immer und immer wieder wurde ich dazu aufgefordert, diese zu überwinden. Mit jedem Mal der Überwindung fühlte ich mich freier und selbstbestimmter. Mit der Angst hat es was ganz Interessantes auf sich: gelingt es dir präsent zu bleiben und sie einfach nur zu beobachten – auch wenn dir dein Gehirn und dein Körper etwas anderes sagen – dann löst sie sich auf einmal auf. Wie eine Illusion, die sich auflöst, wenn man aufhört, ihr Glauben zu schenken.

Ich fasste mehr und mehr Vertrauen in mich selbst, meine Wahrnehmung und das Leben. Hätte ich auf das Gefühl gewartet, bis ich so weit wäre, dann säße ich wahrscheinlich immer noch in irgendwelchen Warteschlangen fest. Mein Schlaf verbesserte sich wieder – sowie alle Parameter in meinem Leben – nicht linear. Die Hochs wurden höher und länger und die Tiefs weniger tief und kürzer, nach und nach stellte sich ein Grundgefühl des Glücks ein, dass hie und da von einer vorübergehenden Wolke oder Nebelschwade verdeckt wurde.

Etwa 2 Jahre später, konnte ich feststellen, dass ich mich besser, glücklicher, ausgeglichener und ruhiger fühlte als vor meinem «Big Bang». Ja, hätte ich dies vorher schon gewusst, dann hätte ich mir die Stramperei sparen können 😊. Ich behielt all die neuen guten Gewohnheiten und Rituale bei, lernte neue dazu. Weitere 2 Jahre später fühlte ich mich wie im Bonuslevel eines Computerspiels. Fang an, mir ganz konkretere Ziele zu setzen. Auch hier: der Schlüssel war immer, dass ich mir vorstellte, wie ich mich dann fühlte, wenn ich das Ziel erreicht hatte. Und das Gefühl kultivierte. Es war ja mal Zeit, die Richtung etwas konkreter vorzugeben. Dieser Weg war nicht gerade dem einer Autobahn ähnlich – eher wie einem schmalen, kurvigen, sehr abwechslungsreichen Trail, der sich durch bekannte und noch unbekannte Landschaften schlängelte, mal flowig, mal komplizierte Rockgardens und Spitzkehren und ab und zu kleine Abzweiger, die sich als

Damit das Momentum auf deine Seite fällt...

**Investiere wie ein HELD in Dich!
Kultiviere wohlwollende Gedanken,
wohltuende Gefühle, gesunde
Gewohnheiten. Irgendwann kippt die
Wippe – oder eben das Momentum –
zu deinen Gunsten. Auf einmal spielt
das Leben in deine Hände, Du triffst
die richtigen Entscheidungen und
alles ergibt sich wie von selbst.**



Investiere weiter in die richtige Seite!

Sackgassen erwiesen. Manchmal war freie Fahrt angesagt und ab und zu musste der Weg zuerst noch freigeschaufelt werden. Mit der Zeit entwickelte sich ein harmonisches Wechselspiel von steuern und sich führen lassen, von paddeln und sich vom Flow tragen lassen, bremsen und Gas geben, den Weg wählen und vom Weg geführt werden, sich fallen lassen und aufgefangen werden und wieder aufstehen – Krone richten – weiterfahren und Pause machen... Mh 🤔, tönt irgendwie wie ein FlowRide 😊.

**Werde zuerst zudem, was du lehren willst...
denn das, was du ausstrahlst,
hat mehr Einfluss als das, was du sagst.
Bringe beides in Übereinkunft.**

Schenkt dir das Leben nicht das, was du dir wünschst, dann hinterfrage mal, was du unbewusst ausstrahlen könntest.

Während meiner 8-wöchigen Auszeit erhielt ich dann einen Wink, in welche Richtung ich mich beruflich weiterentwickeln wollte. Es war nicht so, dass ich mich dann hingesessen und gegrübelt hatte – mit dem Unterrichten war ich ja voll zufrieden. Es war mehr einer dieser Aha-Momente, wenn sich dir ohne Nachzudenken (und das ist ja auch der Schlüssel dazu) eine Lösung präsentiert – genau, auch hier aus dem Nichts aufgetaucht. Die Kunst besteht nur darin auszuwählen, in welchen Gedanken, bzw. in welche Idee du deine Energie und Aufmerksamkeit

investierst. Ich fand die Arbeit meines Naturheilpraktikers äusserst interessant, ohne genau im Detail zu wissen, was es genau war und was er genau tat. Aber etwas in diese Richtung sollte es werden – Menschen auf ihrem Weg oder Wegabschnitt zu begleiten und unterstützen. Wichtig: ich hatte auf einmal eine Idee und eine Motivation, was ich machen wollte. Und was mir zu diesem Zeitpunkt noch nicht bewusst war, wie wichtig es ist, eine Vorstellung zu haben, eine Idee zu haben, was du willst. Obwohl ich dies ja jahrelang im

«Bevor ich was anwende, lehre oder empfehle, ist es für mich essentiell, es selbst erfahren, erforscht und mit Herz, Kopf und Bauch verstanden zu haben. Man könnte auch sagen, es geht dir in Fleisch und Blut über – es wird zu einem Teil von mir. heute nennt man das Embodiment. «

Sport genauso praktiziert habe. Du gibst deinem Leben eine Richtung – ohne genau zu wissen,

wie du dorthin kommst. Zuerst machte ich aber all die Kurse, erarbeitete mir neue Fähigkeiten und Wissen primär nur für mich – um mich besser zu verstehen, meine innere Landkarte besser zu erkunden und zu ent-decken. Und selbst heute noch: in erster Linie mache ich diese Kurse und Ausbildungen für mich. Und wenn es mich berührt und mich bewegt, ich es begriffen habe, dann integriere ich es in meine Arbeit. Für mich war klar – solange ich da noch etwas unbeholfen in diesen unbekanntem Gewässern am Umherschippern war, konnte ich nicht mit anderen Menschen arbeiten. Zuerst war das Ziel mein eigenes Schiffchen einigermaßen gekonnt und sicher zu manövrieren.

Kleine lustige Anekdote: Ich hatte schon etwa 6 Jahre zuvor eine Ausbildung zum Sporttherapeuten absolviert. Mir standen medizinischer Masseur und Sporttherapeut zur Auswahl. Ich empfand das Angebot des med. Masseurs als zu viel «Gspürsch-mi-Club», weshalb ich dann meine Wahl entsprechend traf. Hier braucht es nun ein: 😊... wer hätte gedacht, dass ich Jahre später tief in diesem «Gspürsch-mi-Pool» meine Berufung fand. 😊😊😊. Ich muss heute noch darüber schmunzeln.

Gut, der Start meines «Studiums» war nicht gerade der freiwilligen Art – nur entwickelte sich bei mir eine intrinsische

Motivation dieses Feld über Bewusstsein, Zusammenhänge von Körper, Geist und Seele immer tiefer zu erforschen – mit mir selbst als Forschungsobjekt. Und da hat sich vielmals aus der Praxis eine Theorie entwickelt, die ich dann ab und zu später in einem Buch von entdeckt habe. Häufiger wäre es ja unbekehrte. Also folglich: scheinbar tragen wir alle ziemlich viel Wissen und Weisheit unwissentlich mit uns rum.

Ich lernte meine innere Landkarte besser kennen,

mich selbst durch Heilungsprozesse durchzuführen. Manchmal benötigte ich ein paar Anläufe mehr, manchmal ging's einfacher. So war's bei Learning by Doing. Was aber immer gleich war: Löste sich der «Knopf» in der Leitung – dann gab es eine Verbesserung auf allen Ebenen: Physisch – Psychisch – Emotional – Mental – und im Aussen. Und war die Krise erfolgreich aufgelöst – dann konnte ich den «Knorz» auch nicht mehr nachvollziehen – und es war die ganze Mühe wert, weil das daraus resultierende Wohlbefinden alles überstrahlte. Nicht, dass ich immer erfreut war, wenn es irgendwo irgendwie zu schmerzen begann – das wäre jetzt wirklich übertrieben. Aber ich lernte geduldig, offen, neugierig und liebevoll hinzufühlen, hinzuschauen und hinzuhören – ich lernte achtsam präsent zu bleiben – ohne mich sofort in der Analyse und Interpretation zu verstricken.

Ich machte folgende Erkenntnisse:

Die eigentliche Ursache von Schmerzen, von Ärger, von Ängsten oder Unzufriedenheit war niemals diejenige, die ich zuerst vermutete. Vielleicht erinnerst du dich beim nächsten Mal, wenn du dich ärgerst: Du ärgerst dich immer aus einem anderen Grund, als du glaubst.

Du ärgerst
Dich immer
aus einem
anderen Grund
als Du denkst.

Es gab ein Buch mit dem Titel:» Liebe dich selbst und freue dich auf die nächste Krise« das mich begleitete. Na ja, ich erfreute mich vor allem auf das Gefühl nach der Krise und übte mich bei Sturm in Gelassenheit und der Kultivierung meines Forschergeistes. Und nahm all diese Erfahrungen mit als Grundlage für meine Arbeit in der Praxis. Eignete mir immer mehr Werkzeuge und deren Handhabung an um auf verschiedenliche Weise Heilungsprozesse des Körpers zu unterstützen oder aktivieren. Ich betrachtete mein Leben, meine Handlungsweisen und meine Art zu Denken aus anderen Sichtweisen. Befasste mich mit Themen wie Psychosomatik, neue Zellbiologie, Quantenphysik und Epigenetik, verschiedenliche Körpertherapien und energetische Therapien. Vieles ergab auf einmal einen neuen Sinn, Zusammenhänge wurden klarer, manches überstieg meine Vorstellungen, aber weitete meinen Horizont und liess mich neugieriger werden. Dies weichte alte Überzeugungen auf und schuf neue – erfolgsversprechendere, ganzheitlichere. Was für mich funktionierte hatte eines gemeinsam: Es war eine ganzheitliche Sichtweise auf den Menschen, die seine Umgebung, seine Gefühle, seine innere Haltung und Körperhaltung, seine Denk- und Verhaltensweise miteinbezog und nicht isoliert voneinander betrachtete.

Gehirn und Lernen

Neurons that fire together – wire together.

(Neuronen, die zusammen feuern – verbinden sich zusammen.)

Die Neuroplastizität – also die Fähigkeit des Anpassung der Nervenzellen und des Gehirns - haben wir lebenslänglich. Das gilt ebenso für unsere Faszien.

Das ist wie in einem Wald. Trails, die häufig gefahren werden, werden breiter – wenig befahrene Trails verwildern. Je breiter der Weg, desto länger bleibt er auch ungenutzt bestehen. Neue Trails werden gebaut und mit jeder Fahrt hilft mit, dass sie «flowiger» werden.



Flow schafft Ruhe und Raum und
schenkt Dir neue Perspektiven

Mit jedem neu erforschten Teil meiner Landkarte fühlte ich mich verbundener, kompletter und freier – jedes Mal wieder aufs Neue mehr mich selbst.

So kamen tausende von Ausbildungs- und Weiterbildungsstunden zusammen und wurden zu etwas Neuem zusammengesetzt. Nebst tausenden Stunden von Meditation und Achtsamkeitsübungen. Wenn ich daran denke, dass ich zu meiner Lehrerzeit keine einzige Weiterbildung besucht habt, bringt mich das zum Schmunzeln.

Kleiner Exkurs in die Bewusstseins- und Gehirnforschung

Dank dessen, kann vieles, was früher noch einen esoterischen «huhuu» Charakter hatte, auf einer wissenschaftlicheren Ebene erklärt werden und so für unseren westlichen Verstand (mit einer linken Gehirndominanz) viel verständlicher und verdaulicher ist.

Pro Sekunde nimmst du 11 Millionen Informationseinheiten (Bits) pro Sekunde wahr. Davon kannst du lediglich ca 240 Bits/Sekunde verarbeiten. Also irgendetwas in unserem Gehirn wählt jeweils aus, welches winziges Bisschen an Informationen am ehesten relevant und zutreffend ist und das definieren wir dann als unsere Realität. Und je nachdem, was auf deiner Festplatte gespeichert ist, kann dies ein Mückenschiss oder ein Lichtfunke sein. Dein Gehirn ist ein riesiger Speicher – aber, wie auch dein Computer: dein Gehirn kann nichts Neues produzieren, sondern nur reproduzieren.

«Unser Gehirn ist von Natur aus nicht auf Glück und Wachstum eingestellt, sondern auf Überleben.»

Wir alle laufen also mit einer von unserer Herkunft, Erziehung, unserem Umfeld, unseren Erfahrungen geprägten Brille umher, die dann noch je nach innerer und äusserer Lage ihre Tönung anpasst und definieren dies als unsere Realität. Und viel zu oft wollen wir andere davon überzeugen, dass es so ist.

Und wenn du mit 5% Bewusstsein und 95% Unbewusstsein, mit 95% deines Gehirns, 95% des Tages unbewusste Gedanken rattern lässt... 😞 dann reproduzierst du Tag für Tag die gleichen Gefühle und die gleichen Wahrnehmungen und Handlungen. Auch die unangenehmen – die, die du eigentlich gar nicht willst.

Wenn du ein paar Schritte zurück machst und dein Leben betrachtest – alle Lebensbereiche wohlgeerntet – und dich mal fragst, wie erfüllt für dich jeder dieser Bereiche im Moment ist. Was kommt da raus? Wo hast du erfolgsgetunte Programme am Laufen und wo laufen

irgendwelche Fehlprogramme? Wo läuft das Programm «Leben = Gestalten» und wo «Leben = Überleben»?

Also mit 95% haben wir jede Menge brachliegendes Potential, das da vor sich hinschlummert. Potential, das dir und deinem Umfeld das Leben versüßen könnte.

Ab und zu, wenn wir so in unserem alltäglichen Funktionieren vor uns hinschlummern, kann uns das Leben unsanft wecken. Egal, ob die Hexe zielgenau in unseren Rücken geschossen hat, der Wurzelfuchs uns auf dem Trail gegrätscht hat, dir die Luft oder das Geld ausgeht. Und dann sind wir meist «not amused», verfallen in Selbstmitleid, Angst oder/und Wut. Es lief doch gerade alles so wie geschmiert... – wirklich? Läuft vor einer Krise wirklich alles wie geschmiert? Kam die wirklich einfach so aus dem Nichts und hat uns auf dem falschen Fuss erwischt (das macht sie anscheinend ja immer 😊). Oder war es eher eine Stapelkrise – (es kommt ja bekanntlich alles miteinander) – oder passiert so etwas immer nur dir und nicht den andern? Oder hättest du es kommen sehen müssen?

Was auch immer – falls dich das Leben mal unsanft weckt – nimm einfach mal war, was du so darüber zu wissen scheinst, was sind deine Analysen deines Schlamassels? Wie fühlst du dich? Sind die anderen daran schuld oder schiebst du dir den Schwarzen Peter (ist wahrscheinlich politisch völlig inkorrekt!) selbst zu – hey, irgendetwas muss ja falsch sein, falsch gelaufen sein, dass das dir passiert... Nun ja – atme tief durch und entspann dich! Manchmal zwingt uns das Leben über uns selbst hinauszuwachsen, Fähigkeiten zu trainieren – einfach mehr zu leben als nur so im Schlummerland zu funktionieren.



Unser Gehirn
kann pro
Sekunde
maximal 240
Bits von 11
Millionen Bits
verarbeiten.

Kurz-Rezept

Falls du vom Leben unsanft gegrätscht wirst, du nicht mehr durchblickst, die Kurve nicht gekriegt hast, in einer Sackgasse gelandet bist, dich mit lästigen Emotionen und Gedanken rumplagst oder dich lediglich wieder mal sinnlos nervst und ärgerst, weil das Leben angeblich halt nun mal so ist...

Wirkliche Veränderung geschieht im Innern...

1. Schritt: Atme tief ein und aus! Entspann dich! Alles ist gut. Auch wenn's nicht auf den ersten Blick so scheint.
(Erinnere dich an die 240bits/s von 11 Mio bits/s).
2. Schritt: Atme tief ein! Hör auf, die Schuld im Aussen zu suchen! Atme aus und lass los!
3. Schritt: Atme tief ein! Hör auf, die Schuld bei Dir zu suchen! Atme aus und lass los!
4. Schritt: Atme tief ein! Akzeptier voll und ganz, was ist, und was du auf irgendeiner Ebene (bewusst und unbewusst) erschaffen hast! Atme aus und lass alles los!
5. Schritt: Atme tief ein! Übernimm die Selbst-Verantwortung: «Suche nach Lösungen und nicht nach Fehlern.». Atme aus, lass los und entspann dich! Entspannung öffnet deinen Blickwinkel.
6. Schritt: Atme tief ein! Alles ist gut. Atme aus, lass los und entspann dich!
Irgendwann kann das drum herum dann nicht mehr widerstehen und entspannt sich mit dir mit.
- 7.

...manchmal ist die Atmung vielleicht das Einzige, was du beeinflussen kannst. Und denke wiederum daran: Atmung beeinflusst alles!

Wenn das Leben in den nächsten Gang schaltet, kann es ein bisschen Ruckeln...

Über 15 Jahre lang habe ich mich in Krisen erfolgreich meistern geübt, Techniken verfeinert und bin daran gewachsen. Mein Alltag im Flow. Meine Arbeit in der Praxis war und ist ein Konglomerat von Erkenntnissen aus Eigenerfahrungen, erarbeitetem Wissen und Methoden – in der Anwendung ein Gemisch von Rezept und viel Intuition und hat sich über alle die Jahre mit mir zusammen verändert. Die Übergänge waren meist fließend, neue Erkenntnisse kamen dazu, alte Methoden liess ich weg. Und egal, ob sich dies um einen verspannten Rücken handelt oder eine grössere Lebenskrise. Wenn sich der Knopf oder mehrere Knöpfe lösen, das System wieder in den Fluss kommt, freue ich mich jedes Mal mit Euch mit. Und ja, es erstaunt dann auch mich immer wieder aufs Neue. Meine Aufmerksamkeit galt und gilt den Menschen mit sich in Verbindung zu bringen und nicht so sehr der Beseitigung des Problems. Ich bin überzeugt, dass alle von uns das Potential in sich tragen um ein glückliches, gesundes und erfülltes Leben zu führen und alle nötigen Werkzeuge, um Hürden – egal welcher Art – in ihrem Leben erfolgreich zu meistern. Alle. Mein Job ist es nur, dein Körper und dein System daran zu erinnern, wie es eigentlich sein könnte. Zurücklassen müssen wir dafür nur unseren alten, erlernten, anerzogenen und mitgenommenen (das ist aber keine Frage der Gene) Müll. Und wie es bei Müll so ist: um ihn zu entsorgen, musst du ihn zuerst mal entdecken und dann entsorgen. Entsorgen ist aber nur ein Nebenjob – glücklich und gesund sein wäre der Hauptjob.

Tatsächlich habe ich mich letztes Jahr für eine kurze Zeit so richtig aus dem Flow befördern lassen und mir eine Krise kreiert. Vor meiner letztjährigen Auszeit hatte ich schon ein halbes Jahr vorher gemerkt, dass Irgendetwas gerade heftig an meinem System rüttelte, und ich liess mich davon so richtig verunsichern. Na ja, mein Vorhaben endlich mal all die Übungen und Erfahrungen in ein Buch zu bringen und dann noch mit dem Titel «Erfolgreiches Krisenmanagement» hatte Früchte getragen.

Wenn Du begreifst, dass Du bei jedem Sturz etwas gelernt hast, dann könntest Du vielleicht in Erwägung ziehen, zu lernen, ohne vorher unbedingt zu stürzen.

Nun wurde ich aufgefordert, dies wirklich nochmals zu tun.

In einer kurzen Phase von Panikattacken im 10 Minutentakt und ein paar schlaflosen Wochen (halb so viele wie beim letzten Big Bang) und einem äussert geschickten Navigator als Support – wenn du für einen Moment die Übersicht verlierst, dann lohnt es sich jemanden an der Seite zu haben, der weiss, wo du dich

befindest – machte ich mich ans Werk. Wie ich's schon kannte und trainiert hatte, nur viel konsequenter, disziplinierter und entspannter. Die Resultate liessen nicht lange auf sich warten. «Back on the track», wie es so schön heisst – in einer optimierten Version.

Ausblick: Das **Flow**Rider Projekt

Zeit fürs Masterpiece!

Lerne den **Flow** – trainiere den **Flow** - werde zum **Flow** – sei **Flow**!

Mit etwas, was du gerne tust, dir Gutes tun... ist doch wundervoll!

Idee eines Buches war immer noch präsent – aber wie unpassend doch der Titel «Erfolgreiches Krisenmanagement» wäre. Tönt ja auch viel mehr nach Aktenkoffer und Anzug und, es sollte niemand eine Krise vorher kreieren müssen, sondern aus Freude und Liebe am Leben etwas mehr seines Potentials zu entdecken. Und da heute eh so vieles schneller läuft und sich verändert, glaube ich, ist es auch Zeit einen effizienteren Weg zu innerer Freude und Leichtigkeit zu finden als tiefe und scheinbar endlose Prozessarbeiten. Und in einer Zeit, in der eine globale Krise die nächste jagt, essentiell gut mit sich in Verbindung zu sein, um sich nicht selbst zum Spielball seiner Emotionen (un-)bewussten Ängste zu werden.

Nun, gleichzeitig ist Flow ein Zustand – frei von Angst – der viel Freude bereitet. Und während dessen Angst jede Menge negative Auswirkungen auf unser System und unsere Umwelt hat, ist das Erleben von Freude ein wahres Heilmittel. Das Freisetzen von Glückshormonen hat nachweislich eine überaus positive Wirkung auf unser ganzes System. Also heisst das ganz einfach:

Mit etwas, was du gerne tust, dir Gutes tun... ist doch wundervoll

Und wenn du erst gelernt hast, Flow zu kreieren, dann kannst du ihn überall im Leben erleben und so Freude und Leichtigkeit generieren. **Nehmen wir einfach mal an, im Flow sein wäre unser natürlicher Zustand, wir hätten es einfach schlichtweg vergessen....** Dann würden wir also jedes Mal, wenn wir uns verknorzt anstrengen, nerven und ärgern unseren natürlichen Zustand verlassen.

Und so ist der Kerngedanke von **Flow**rider Academy, **Flow** durch Verbundenheit zu Dir selbst und mit etwas, was Dir Freude bereitet zu kreieren, in deinem Alltag nutzen und zu teilen und so Deine Gesundheit und Dein Wohlbefinden auf allen Ebenen zu verbessern und somit auch Freude und Leichtigkeit in deinem Umfeld verbreiten.

Die Vorstellung, dass eine gute Leistung nur mit viel Anstrengung und harter Arbeit erreichbar ist, steht im krassen Gegensatz zu den im Flow erreichten Höchstleistungen.

Einfach etwas weniger Knorzh, Unzufriedenheit und Überforderung – mehr Freude und Leichtigkeit – mehr Potential und weniger falsche Bescheidenheit und Mittelmas. Ein bisschen mehr Demut unserer eigenen wahren Grösse gegenüber – aufhören sich selbst kleiner zu machen, als man ist.

FlowRider-Academy ganz konkret...

Flow in Workshops lernen.

Für dein Flow ist nur eine Person zuständig – DU! Ich liebe es mit Menschen zusammenzuarbeiten, die ihr Glück selbst in die Hand nehmen, einen bewussten Lebensstil pflegen und gut für sich sorgen. Ich sehe mich eher als vorübergehende Reisebegleiterin und Inputgeberin als ein «All-inklusive-alles-wird-für-dich-gemacht-Paket». Magst du dieses «All-inclusive-Ding» und magst du nichts selbst zu deinem Wohlbefinden beitragen, ja dann sind diese Workshops wahrscheinlich nichts für dich.



Mit den Workshops in Kleingruppen habe ich schon Anfang Jahres begonnen und dabei wiederentdeckt, wie viel Spass mir das Unterrichten bereitet. Unterrichten im Sinne von Teilen. Dabei ging es um den tiefsten und zentralsten Muskel, den du hast: den Psoas. Er verhilft dir zu einer besseren und leichteren Zentrierung auf allen Ebenen, zu einer tieferen und leichteren Atmung und hat Einfluss auf dein Autonomes Nervensystem. Kurz und gut: «Ein glücklicher Psoas macht dich glücklicher.» Darum erhält er von mir – inklusive seines Nachbarn dem Zwerchfell – den Status: **Flow-Muskel**.

Die Kurse sind unterteilt in Flow-Awareness, Breath-Flow und Flow-Motion. Alle Kurse sind nach dem Prinzip: «student&master» aufgebaut. D.h.: Zuerst sich seines Selbst bewusstwerden und dann mit Tools positiv lenken oder eben: Von der Verbindung in den Flow.

Flow Basics – it's Flow-Time

Der Flow-Abend-Workshop – einmalig oder für Wiederholungstäter. Mal eine Nase voll davon nehmen – Dich mal 2 Stunden in entspannter Atmosphäre inspirieren lassen. Ausgewählte Flow-Leckerbissen in Theorie und Praxis für den Alltag. Hauptthemen werden vorher bekanntgegeben.

FlowTimer massgeschneidert... interessiert an einem Workshop für eine Gruppe, einen Verein oder eine Firma? Einen FlowTimer angepasst an Deine Wünsche und Bedürfnisse gibt es auf Anfrage.

Flow-Awareness und Mind-Flow

Alles beginnt zuerst mal mit dem Bewusstwerden von etwas...

Voraussetzungen und Wirkung des Flows kennenlernen – Erkenntnisse aus der Bewusstseins-, Gehirn- und Flow-Forschung für sich und den Flow nutzen.

Übungen zur Förderung des Bewusstseins und der Achtsamkeit. Klar wird hier die Atmung miteinbezogen, der Schwerpunkt liegt aber in der Wahrnehmungsschulung. Sich selbst seines (un-)bewussten Denkens und Fühlens gewahr werden und andererseits dies positiv beeinflussen. Stell Dir vor, jeder Gedanke hinterlässt einen kleinen Fussabdruck in deinem Gehirn, Körper und deiner Umgebung – was für Spuren willst du hinterlassen? Hier geht's also um die eigene innere Landkarte zu erkunden, innere Trailpflege und Trailbau.

Themenbereiche: Bewusstsein und Unterbewusstsein, Polyvagaltheorie, BrainGym Übungen, Umgang mit unangenehmen Gedanken und Gefühlen, Meditation – Sport als hervorragende Bewegungsmeditation- Atmungsmeditation, Selbsthypnose, NLP, und weiteres...

Flow-Motion und Body-Flow

Eine exquisite Auslese aus 15 Jahren Körperarbeit.

Hier geht es eher physisch orientiert zu und her – überflüssig zu erwähnen, dass dies natürlich immer einen Einfluss hat auf dein seelisches, emotionales und mentales Wohlbefinden. Eine Optimierung deiner Körperhaltung und Bewegungsgewohnheiten führt zu mehr Leichtigkeit und Geschmeidigkeit, mehr Stabilität und Tensegrität, einer effizienteren Kraftübertragung und mehr Bewegungsfreude – und somit auch die besten Voraussetzungen für mehr FLOW.

Themenbereiche sind: **myofaszialen Training, Faszien-Ausrollen, der Psoasmuskel, das Zwerchfell, Akupressur, Polyvagaltheorie, u.w..**

Dies sind meist einfache und unaufgeregte Übungen, aber unglaublich effektiv, wenn man sie konsequent und diszipliniert anwendet.

Breath-Flow

Wie's neuerdings heisst: **Atmen ist das neue Yoga**. Ohne Atmung geht gar nichts und mit der Atmung geht (fast) alles...

Werde dir deines Atem bewusst und lerne deine Atemmuster kennen und zu deinen Gunsten verändern. Lerne deine Wahrnehmung, deine Leistung und dein Wohlbefinden durch verschiedene Atemtechniken gezielt positiv zu beeinflussen und steuern.

Atmung ist, wie Körperhaltung und Bewegung, ein gelerntes und erworbenes Verhalten. Ungeeignete Atmungsgewohnheiten können zu einem Ungleichgewicht in unserem inneren Milieu führen, das sich in vielen verschiedenen Symptomen äussern kann. Angefangen vom Brainfog, über Kribbeln in Händen und Füssen, Atmungsschwierigkeiten, Kreislaufbeschwerden Müdigkeit, verminderte Belastbarkeit und Ängsten.

Flowmotion am See:

Slings- myofasiales Training Myofasiales Training schenkt Dir mehr Bewegungsfreude und Verbindung zu deinem Körper. Es verhilft deinem Körper zu mehr Tensegrität, Stabilität, Mobilität. Mit konsequentem Training veränderst du die Zusammensetzung deiner Faszien zu deinen Gunsten. Du änderst deine Art zu gehen und dich zu bewegen – zu deinen Gunsten. Wie in der Atemarbeit ist auch hier das Ziel der Selbstregulation und nicht nur der Selbst-Intervention.

Neu wird das myofasiale Training mit Breathwork ergänzt.

Das Training findet in den Sommermonaten am See statt. Genauere Angaben findest Du unter bodyinbalance.ch

FlowRider - Trailflow

Tages-Workshop

Flow-Lernen kompakt am Morgen, Anwendung auf dem Trail am Nachmittag und der Ausklang und Austausch am Abend beim gemeinsamen Barbecue.

Übungen aus den anderen Workshops, spezifisch angepasst für den Biker/die Bikerin vor, auf und nach dem Trail.

Wer Interesse daran hat, bitte umgehend bei mir melden – ich brauche noch eine Pilotgruppe zum Testen 😊 . Einmalige Chance auf Gratis-Workshop – einfach einen Zustupf für die Belegung des Grills.

Es geht hier ausdrücklich nicht um die Biketechnik, sondern um mehr Flow auf dem Trail. Voraussetzung ist, dass du Trails mit Schwierigkeitsstufe S1 und S2 gut fahren kannst.

Findet voraussichtlich im April 2024 statt!

Das Buch: **FlowRider Projekt – für pure Freude und Leichtigkeit**

Für alle Autodidakten und und Flow-Enthusiasten, die ein wenig mehr Flow in ihrem Leben kultivieren wollen – auch für alle nicht-Biker/innen 😊. Der Inhalt ist sehr praxisorientiert – eine Toolbox an Übungen kombiniert mit fachlichen Informationen und erfahrungsbasierten Erkenntnissen – für mehr Freude und Leichtigkeit auf allen Lebenswegen. Status: Under Construction...

Praxis Body in Balance

Die Arbeit in meiner Praxis ist meine Kernkompetenz und wird ein Hauptbestandteil des FlowRider-Projekts bleiben. Ich halte seit jeher schon den Inhalt der Einzelsitzungen sehr variabel: von der Körperbehandlung zur prozessunterstützenden Begleitung und vielen verschiedenen Variationen von beidem. Ich freue mich, dass zukünftig die Atemarbeit (Breathwork) mein Angebot bereichern wird.

Habe ich dein Interesse am Flow geweckt? Es geht ja nicht darum schon das ganze Projekt bis ins hinterste Detail zu erklären – sonst hättest Du schon ein fixfertiges Buch vor der Nase. Sondern nur ein bisschen mehr Hintergrunds Story und einen groben Ausblick. Ich freue mich auf alle, die ihren Flow mit FlowRider Academy zusammen kultivieren, hegen und pflegen wollen.

Flow ist nicht wirklich etwas, was Du selbst produzierst. Vielmehr räumst Du Hindernisse beiseite, die den Flow blockieren.

Jetzt danke ich Dir ganz herzlich für Deine Zeit und Aufmerksamkeit- gratuliere, Du bist bis zum Schluss drangeblieben. Ich hoffe, Du hast einen kleinen Einblick erhalten in mein Projekt und freue mich riesig auf jedes Feedback und jeden Input 😊.

Ich wünsche Dir einen wundervollen Tag mit viel Flow – for pure Joy and Ease 😊.



Gaby von Arx

Komplementärtherapeutin
Rebalancing

APM-Therapeutin

Cert. Slings-myofasiales Training-Coach
Breathwork-Explorerin

Gründerin FlowRider-Academy

Flow-Enthusiastin

Passionierte Trailsurferin und Langläuferin



Und auf einmal schenkt Dir das Leben einfach nur

