



## Monika Grundmann



Die Edelstein-Balance®-Methode ist ein faszinierendes System für körperliches und seelisches Wohlbefinden und dient als Prophylaxe zur Erhaltung der Gesundheit. Die mittlerweile international erfolgreiche Methode und Produkt-Entwicklungen entstanden nach vielen Jahren des Studiums und der Forschung in Anlehnung an die traditionelle chinesische Medizin, die Reflexzonenkunde, die Aromatherapie, die Klangtherapie, der Steinheilkunde nach Michael Gienger und anderen bewährten naturheilkundlichen Verfahren. Altes verborgenes Wissen wurde ausgegraben, geprüft und ergänzt. Es entstanden die sieben Säulen für Gesundheit und Wellness, die parallel den 7 Resilienz-Schlüssel der modernen Neurobiologie entsprechen.

## Die sieben Themen der Edelstein-Balance®

### Gelassenheit - Innere Ruhe und Zuversicht

Edelstein-Öl: Lavendel, Neroli, Rosenholz, Mandarine, Kamille römisch, Orange süß & mehr

Edelstein-Wirkung:

Blauquarz: Ruhe - Gelassenheit - Neutralität

Dumortierit: Leichtigkeit - Zuversicht - Positivität

Magnesit: Entspannung - Geduld - Unbeschwertheit

Für tiefe Entspannung, fördert das Loslassen und verhilft rastlosen Gemütern zum notwendigen Abstand, zur inneren Ruhe, zur Geduld. Das Leben kann somit entspannter und gelassener und unbeschwerter angegangen werden - die positiven Seiten des Lebens zeigen sich. Eine wunderbare Mischung um nach einem anstrengenden Tag zu entspannen oder den Tag zuversichtlich und gelassen zu beginnen.

Ich entspanne!

### Geborgenheit - Den eigenen Raum wahren, innerer Friede, Schutz

Edelstein-Öl: Vanille, Sandelholz, Benzoe Siam, Copaiva, Orange süß, Bergamotte & mehr

Edelstein-Wirkung:

Achat: Sicherheit - Stabilität - Zentrierung

Nephrit: Gleichgewicht - Seelenfrieden - Geborgenheit

Serpentin: Fürsorge - Abgrenzung - Selbstvertrauen

Für Schutz und Geborgenheit, bringt die Balance zwischen Ruhe und Aktivität. Die Unruhen der stürmischen Welt bleiben aussen vor, so dass die Konzentration auf die eigene Mitte möglich wird. Das gibt Sicherheit und Stabilität - innerer Frieden zieht ein. Das Leben kann somit ausgeglichen und voller Selbstvertrauen angegangen werden. Man ist wieder Teil der Welt!

Ich bin im Gleichgewicht! Ich bin geschützt!



## **Regeneration** - Vitalität und Leistungsfähigkeit

Edelsteinöl: Ravintsara, Myrthe, Litsea Cubeba & mehr

Edelstein-Wirkung:

Epidot: Geduld – Regeneration – Vitalität

Ozenachalcedon: Immunschutz – Abwehrkraft – Erneuerung – Aufbau

Zoisit mit Rubin: Schutz – Selbstbestimmung – Kreativität

Bringt die notwendige Energie und Kreativität, um wieder auf die Beine zu kommen, regeneriert und stärkt die Leistungsfähigkeit auf jeder Ebene. Fördert die Geduld mit sich selbst und somit die Selbsterkenntnis und das Verantwortungsbewusstsein. Schritt für Schritt kann so ein Ziel nach dem nächsten erreicht werden. Gut, um Krisen zu überwinden und wieder freudig und selbstbestimmt zu leben.

Ich gehe wieder los!

## **Anti-Stress/Schulstark** - Entspannung, Gelassenheit, Konzentration

Edelsteinöl: Orange süß, Rosenholz, Lavendel, Ylang Ylang & mehr

Edelstein-Wirkung:

Aventurin: Lebenstüchtigkeit – Gelassenheit – Erholung

Magnesit: Entspannung – Geduld – Unbeschwertheit

Rauchquarz: Belastbarkeit – Konzentration – Selbstsicherheit

Hilft, (Alltags-) Stress ohne Nervosität und Angst zu bewältigen. Macht belastbarer, gibt die notwendige Ruhe, die Dinge gelassen, konzentriert und selbstsicher anzugehen. Stärkt die Widerstandsfähigkeit und Belastbarkeit in Stress Situationen. Bringt die Erkenntnis, was uns Stress bereitet und was uns guttut und glücklich macht, Entspannt und tüchtig zugleich können so Träume verwirklicht werden.

Auf zu neuen Ufern!

## **Lebensfreude** – Optimismus, Mut, Leidenschaft

Edelsteinöl: Rose, Rosengeranie, Bergamotte, Sandelholz & mehr

Edelstein-Wirkung:

Granat: Standfestigkeit – Lebendigkeit – Lebensbewältigung – Gefühlstiefe – Wärme

Rosenquarz: Selbstannahme – Liebe – Sinnlichkeit

Rubin: Leidenschaft – Mut - Sinnlichkeit

Weckt die Lust am Leben, stärkt Herzenskraft und Liebesfähigkeit und Leidenschaft. Fördert das Einfühlungsvermögen, die Leidenschaft und den Mut. Man spürt die eigenen Bedürfnisse, aber auch die der Anderen. So kann man aufgeschlossen und warmherzig, mutig und mit viel Liebe und Heiterkeit durchs Leben gehen.

Ich tanze meinen Traum! Ich tanze meinen Lebenstraum wach!



## **In Fluss kommen** - Leben im Hier und Jetzt, Kommunikation, Spontanität, Flexibilität, Verstehen & Loslassen

Edelsteinöl: Weisstanne, Palmarosa, Rosengeranie, Zitrone Geranium & mehr

Edelstein-Wirkung:

Bernstein: Sorglosigkeit – Vertrauen – Hier und Jetzt

Blauer Chalcedon: Loslassen – Kommunikation – Leichtigkeit

Sodalith: Bewusstsein – Verstehen – Verbesserung

Unterstützt das Leben mit Humor zu betrachten, eingefahrene Muster zu erkennen und zu überwinden. Die Suche nach der eigenen Wahrheit wird unterstützt. Mit Leichtigkeit werden Blockaden aufgelöst oder überwunden. Fördert die Kommunikation. Lebensenergie, belastende Gefühle oder festgefahrene Gedanken kommen ins Fließen, um sich dann voller Vertrauen dem Leben zu öffnen. Die erkannten Wahrheiten können so ganz bewusst in neue Ziele umgesetzt werden.

Ich verstehe, lasse los und bin frei!

## **Jungbrunnen** – Selbstbestimmung und Entscheidungsfreiheit, Auflösung alter Muster, Eigenständigkeit, Freiheit

Edelsteinöl: Wacholderbeere, Fenchel süß, Zitrone, Grapefruit & mehr

Edelstein-Wirkung:

Crysopras: Entgiftung – Reinheit – Vertrauen

Grüner Fluorit: Beweglichkeit – Auffassungsgabe – Entscheidungsfreiheit

Peridot: Regeneration – Lebenskraft – Selbstaussdruck

Unterstützt uns dabei, das eigene Leben selbstbestimmt zu (er)leben. Mit gestärktem Selbstvertrauen können einschränkende, überholte Muster aufgelöst und negative Fremdeinflüsse abgeblockt werden. Neue Erfahrungen können mit bereits erlebten in Einklang gebracht werden – man Selbst wird zur Quelle der Lebensenergie. Begünstigt auch das Hinauswerfen alter unbrauchbarer Verhaltensmuster und hilft frei und eigenständig zu leben.

Ich lebe mein eigenes Leben!



# Resilienz - Die unsichtbare Kraft

## Was uns stark macht gegen Stress, Depressionen und Burnout

Manche Menschen scheinen über eine unsichtbare Kraft zu verfügen, die sie auch in schweren Zeiten aufrecht und auf Kurs hält. Resilienz heisst diese psychische Widerstandsfähigkeit - jeder kann sie erlernen.

Seit einigen Jahren wird der Begriff der Resilienz vor allem in Bezug auf die steigenden Anforderungen des Arbeitslebens immer wichtiger

Trotz grossen Wohlstands, geringer körperlicher Belastungen und allerlei technischer Errungenschaften, die das Leben eigentlich leichter machen sollten, fühlen sich die Menschen ständig unter Druck. Hoch sind die Ansprüche an Schnelligkeit, Professionalität und Gründlichkeit im Berufsalltag.

„Was mich nicht umbringt, macht mich stärker“, stellte schon Friedrich Nietzsche fest. Ein Bad im Eiswasser belebt den Körper.

## Was aber stärkt den Geist?

Es gibt sie, die Helden des Arbeitsalltags. Die selbst unter enormem Zeitdruck ruhig bleiben und für weniger nervenstarke Kollegen ein aufmunterndes Wort finden. An denen die Kritik des cholerischen Chefs abprallt wie ein Basketball von einem Turnhallenboden. Die abends länger bleiben, wenn ein wichtiges Projekt abgeschlossen werden muss, aber auch deutlich sagen, wenn sie dafür am nächsten Tag erst später ins Büro kommen wollen. Diese Menschen scheinen über eine unsichtbare Kraft zu verfügen, die sie auch in schweren Zeiten aufrecht und auf Kurs hält. Für diese unsichtbare Kraft gibt es in der Psychologie und den ihr verwandten Disziplinen ein Wort: Resilienz.

Der Begriff hat seinen Ursprung im lateinischen Verb „resilire“, was so viel wie „zurückspringen“ oder „abprallen“ bedeutet. Wer also im Zusammenhang mit geistiger Gesundheit das Wort „Resilienz“ verwendet, spricht über die psychische Widerstandsfähigkeit, über die ein Mensch verfügt. Resiliente Menschen sind eher in der Lage, persönliche Rückschläge zu verkraften oder berufliche Krisen konstruktiv zu bewältigen. Und sie gehen aus solchen Tiefs eher gestärkt als geschwächt hervor.

## Symbol für eine ausgebrannte Gesellschaft

Der englische Begriff – Burnout – ist für das akute Erschöpfungssyndrom in den vergangenen Jahren zum Symbol für eine fast ausgebrannte Leistungsgesellschaft, in der sich viele gefangen fühlen und ist mittlerweile sogar in Managerkreisen salonfähig geworden. Es scheint immer weniger ein Stigma zu sein, sich psychologische Hilfe zu holen und das auch offenzulegen.

Viele Institutionen widmen sich der Frage, wie die psychische Gesundheit am Arbeitsplatz verbessert werden kann. Verwunderlich sind die Initiativen nicht, im Gegenteil sehen Experten schon seit etwa einem Jahrzehnt Handlungsbedarf. Gegenüber Herz-Kreislauf- und Skeletterkrankungen sind die psychischen Erkrankungen heute massiv auf dem Vormarsch, was bedeutet: Psychische Krankheiten werden neben den Rückenproblemen langsam, aber sicher zur Volkskrankheit.



## Widerstandskraft ist nichts naturgegebenes

Selbstreflexion ist der zentrale Schlüssel zu mehr Widerstandskraft? Die Antwort orientiert sich an der persönlichen Situation des Betroffenen. Jeder Mensch kennt Situationen, die er zum ersten Mal bewältigen muss. Für die er keine Erfahrungswerte hat, auf die er zurückgreifen kann. Zudem könne es sein, dass Menschen eine Situation zwar als belastend empfinden und auch wüssten, wie sie zu meistern sei, aber diesen Befreiungsschlag praktisch nicht umsetzen können. Und schliesslich gebe es bei manchen Menschen einen «blinden Fleck», wonach die optimale Lösung für ein besonderes Problem partout nicht auf dem persönlichen Radarschirm erscheint. In allen Fällen kann ein professioneller Blick von aussen dann den richtigen Anstoss zur Lösung geben.

Widerstandskraft ist also nichts naturgegebenes. Jeder kann resilienter werden. Ein Resilienz Training trennt nicht zwischen Beruf und Privatleben, es zielt darauf ab, die Widerstandskraft eines Menschen ganz allgemein zu erhöhen.

## Resilienz - Erneuerung und seelische Widerstandskraft

Auf unserem eigenen (Lebens-)weg zu sein kostet keine Kraft, sondern schenkt uns immer wieder neue Lebenskraft. Regeneration (lat. regeneratio = Neuentstehung), die Kraft des PHOENIX, bedeutet etwas Neues wachsen und entstehen zu lassen. Aus der Krise heraus haben wir die Chance, diese erstaunliche schöpferische Kraft der Erneuerung in uns wahr zu nehmen. Ob Hindernisse und Herausforderungen im Leben uns überfordern oder motivieren, ist oft nur eine Frage des Blickwinkels.

Stress, Ängste, Überforderung und Erschöpfung schränken unseren Blickwinkel ein, Warnsignale des Körpers werden übersehen und Fragen nach Sinn und Unsinn geflissentlich übergangen. Wir brauchen Abstand, um die Dinge wieder aus einer anderen Perspektive zu betrachten und längst fällige Korrekturen und Richtungsänderungen vorzunehmen. Auch nur für einen kurzen Moment das Hamsterrad anzuhalten schenkt uns einen kostbaren Augenblick der Gelassenheit, um unseren Blickwinkel zu wandeln und zu erweitern.

Achtsamkeit gibt dem wachsenden Keim der Erneuerung den Schutz und die Geborgenheit, in der er sich entwickeln kann. Widmen wir auch nur einen Bruchteil unsererer – sich meist in Vergangenheit und Zukunft bewegendem – Aufmerksamkeit dem Augenblick, nähren und stärken wir den Weg, den wir gehen wollen.

Diese Fähigkeit, Krisen durch Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern und als Anlass für Entwicklungen zu nutzen, wird RESILIENZ genannt

Resilienz ist sozusagen das «Immunsystem der Seele».

