

GÄSTE BEI THINKTEXT

INTERVIEW NATASCHA BOLTEN

Natascha Bolten
Gesundheitscoach



VON SCHÖNEN DINGEN ZUM ENTSPANNTEN LEBEN.

Ich habe viel auf Nataschas Facebook-Seite gestöbert. Musst du auch unbedingt machen, ich habe viel geschmunzelt über die herrliche Leichtigkeit. Jetzt bin ich gespannt!

NATASCHA, DU HAST JAHRE ALS VERTRIEBLERIN GEARBEITET? UND DANN HAST DU EINE KRASS ANDERE RICHTUNG EINGESCHLAGEN. WIE KAM DAS?

Ich habe tatsächlich über 20 Jahre sehr glücklich im Vertrieb gearbeitet. Und habe give aways, wie Kugelschreiber, Tassen und Ähnliches verkauft. Da war ich gut drin und ich habe meinen Job gern gemacht.

In der Schwangerschaft ist mir das Feuer verloren gegangen. Die Sinnfrage kam auf: Verkaufe ich den Rest meines Lebens Kugelschreiber? Ich habe den Job trotzdem noch einige Jahre weitergemacht. Und dabei habe was anderes gesucht, was ich tun kann, um mich persönlich weiterzuentwickeln. Das habe ich gefunden und direkt in einer Ausbildung umgesetzt. Und das habe ich immer weiter fortgesetzt. Mein Fokus lag immer schon auf gesunder Ernährung und alternativer Medizin. Das hat sich noch mal intensiviert als Gesundheitscoach. Ich habe immer schon mit Atemwegsproblemen zu tun gehabt und ich musste meine Themen für mich bearbeiten. Und das hat mir gezeigt es, gibt auch andere Wege.

QUANTENHEILUNG? DAS HABE ICH NOCH NIE GEHÖRT. WAS GENAU VERSTEHE ICH DENN DARUNTER?

Das ist eine energetische Arbeit, die auch sehr meditativ ist. Stell dir einen Eisberg vor: Die Spitze guckt raus, das ist unser Bewusstsein. Eben das, was ich tue und was ich gelernt habe. Der Rest liegt unter Wasser. Das sind z. B. unsere Glaubenssätze und all die versteckten und unbewussten Dinge. Über der Spitze, unserem Bewusstsein ist der Himmel. Das ist ein energetisches System. Es folgt dem Prinzip, dass wir sind alle miteinander verbunden sind. Vielleicht kennst du das, du denkst an jemanden und plötzlich ruft er an. Das ganze System weiß, was für uns gut ist, aber wir blockieren uns gegenseitig oder auch selbst. Bei der Quantenheilung kommst du mit einem Thema, das du ändern möchtest, gleich welches. Frag dich: Wie sehr möchte ich mein Thema verändern, wofür brenne ich, was will ich wirklich ändern. Eine Klientin sagte mal, es gibt ein Leben vor dieser meditativen Arbeit und danach. Und genau das ist mein WHY. Da weiß ich ganz genau, dass ich den richtigen Weg für mich eingeschlagen habe.

EIN ANDERER BEREICH IST DAS GESUNDHEITSCOACHING. WORUM GEHT ES DA?

Es geht um das Herausfinden der Ursache hinter dem Symptom. Welches Thema zeigt sich auf körperlicher Ebene? Was sagt mir mein Körper? Wie kann ich es deuten. Jeder Bereich unseres Körpers ist bestimmten Themen zuzuordnen. Dann gilt es zu schauen, wie passt das zu mir und meinen Themen. Es geht auch um Forschen und Graben. Was ist die Geschichte dahinter: Z. B. ich hatte immer wie erwähnt mit Atemwegsproblemen zu kämpfen. Und die Lunge verbindet man mit Trauer und Verlust. Also forscht und gräbt man: Gibt es ein Thema, ob bewusst oder eher unbewusst. Es muss gar keine dramatische Erinnerung sein, manchmal reicht eine Situation, in der Trauer und Wut steckten und wo und wann taucht es wieder auf. Wie kann man das lösen? Zum Beispiel mit einem Rückgaberitual. Wie ist das Gefühl und welche Personen haben damit zu tun?

Da kann man eine Familienaufstellung machen und den Blickwinkel ändern. Allein mal zu sehen, wo war der Knoten, bringt dich schon weiter. Es ist ein Verstehen. Das hat schon einen positiven Effekt. Z.B. meine Eltern haben sich gekümmert und ihr Bestes getan. So kann sich der Blickwinkel die Sichtweise ändern – ich kann es annehmen und so können sich auch körperlich Symptome legen. Quantenheilung und Gesundheitscoaching können da wunderbar ineinandergreifen.

WAS GENAU VERSTEHE ICH DEN UNTER EINEM RÜCKGABERITUAL?

Ein Rückgaberitual ist eine tatsächlich symbolisch eine physische Last zurückgeben. Bleiben wir bei Eltern und dem Familienthema. Unsere Eltern haben, gehen wir von einer ganz normalen Familie aus, ihr Bestes getan, nichtsdestotrotz hat uns das Verhalten, der Umgang mit uns geprägt. Wir haben unter Umständen Glaubenssätze und, oder Traurigkeiten übernommen. Wenn ich das gesehen und verstanden habe, kann ich das würdigen und die Last zurückgeben. Nimm mal einen Stein und gebe die Last imaginär zurück, ich löse mich von dem Glaubenssatz oder der Traurigkeit. Ich gebe dir das zurück, es ist deins nicht meins. Dadurch lösen sich Probleme. Es entsteht Leichtigkeit, die durchatmen lässt.

DU GIBST AUCH IMMER WIEDER TIPPS ZU AROMAÖLEN. WAS HAT ES DAMIT AUF SICH?

Mein drittes Tool sind die Aroma Öle. Sie unterstützen uns auf körperlicher und emotionaler Ebene. Wir speichern Gerüche auch unter Erinnerungen ab und verbinden sie. Meine Passion ist dort eben auch Aufklärung zu betreiben. Erst mal zu Tabletten greifen, das tut mir nicht gut. Ich bin nicht gegen Schulmedizin und irgendwann ist sie notwendig, aber für den ersten Schritt gibt es so viel anderes und das Emotionale kann man mit ansehen und bearbeiten. Ich gebe dir einen Tipp für einen wahren Allrounder bei den Aroma Ölen: Lavendel. Bitte ein hochwertiges, reines und pures Öl benutzen. Es hilft bei Stress, Hautirritationen, kleinen Brandblasen und Mückenstichen. Man ein Tropfen in Süßspeisen, Kuchen oder in den Tee geben. Super. Gehört auf jeden Fall in jede Hausapotheke.

ICH LIEBE PFEFFERMINZÖL.

Ein wahrer Fitmacher. Ein Tropfen morgens auf den Boden der Dusche, das erfrischt richtig. Auch bei Kopfschmerzen mein erstes Mittel der Wahl, ein Tropfen auf die Schläfen und in den Nacken kühlt, das entspannt ganz wunderbar.

ICH HABE BEI FACEBOOK SO EINEN NETTEN BEITRAG VON DIR GELESEN. DA KAM DAS SCH... WORT VOR. DARF MAN DAS SAGEN ALS MAMA?

Klar. Es muss nicht alles weichgespült sein. Wut und Trauer gehören dazu und müssen raus.

Da darf man mal in die Kissen hauen oder boxen. Das ist befreiend. Es gibt so lustige Sachen- Mandalas mit Schimpfwörtern - Fluchen ist auch ok, vielleicht ist das auch ein Ventil. Aber wenn ich da festhänge, ist es schlecht. Ein Break - jetzt ist genug.

Mundwinkel hochziehen z.B. löst im Gehirn gute Laune aus. Also sagt dem Hirn - Fröhlichkeit ist angesagt. Life hacks mal verinnerlichen. Es dreht sich die Spirale, aber wenn ich eine Methode habe, das zu unterbrechen, komme ich daraus. Denn ich bin dafür zuständig, es ist meine Verantwortung, was ich wann tue und wie ich damit umgehe. Eigenverantwortlich zu agieren und zu wissen, ich habe Möglichkeiten, mich aus der negativen Spirale rauszuholen, ist sehr wichtig.

HAST DU NOCH EINEN TIPP ZUM SCHLUSS?

Unser Stresslevel ist sehr hoch. Um uns in die Entspannung zu bringen, können wir unsere Atmung auf 6 Atemzüge in der Minute reduzieren. Das aktiviert den Parasympathikus, den Nervenstrang im Körper, der für Entspannung zuständig ist. Bei Youtube gibt es viele Videos, die diesen Rhythmus vorgeben. Eine mittlere Atemtiefe bietet die beste Entspannung. Mal 10min üben bringt einen extrem in die Ruhe. Damit schläft man auch super ein. Atemübungen helfen gut, denn auf lange Sicht hat Stress gesundheitliche Auswirkungen.

Liebe Natascha, ich danke dir für den Einblick in dein Business und die Tipps zu Aroma Ölen und Entspannung. Noch viel mehr davon könnt ihr wie erwähnt bei Facebook lesen!