

Kontraindikationen und Aufklärung

Bald werden Sie an einer meiner Sitzungen teilnehmen, in der wir gemeinsam mit Ihrer Atmung arbeiten. Bevor es losgeht, bitte ich Sie, die folgenden Informationen sorgfältig durchzulesen.

Wir werden viele verschiedene Formen von Atemarbeit und Bewegung anwenden, die eine tiefgreifende Wirkung auf Ihren geistigen und körperlichen Zustand haben können.

Dieses Dokument gibt Ihnen einen Überblick über die wichtigsten Kontraindikationen und allgemeinen Informationen, die wichtig sind, wenn wir mit dem Atem arbeiten.

Erste Regel: Üben Sie die Atem- oder Meditationstechniken niemals vor oder während des Tauchens, Autofahrens, Schwimmens, Badens oder einer anderen Umgebung, an dem es gefährlich sein könnte, in Ohnmacht zu fallen oder schwindlig zu werden. Wichtig ist auch, dass Sie sich selbst oder andere nicht zu den Übungen zwingen.

ALLGEMEINE KONTRAINDIKATIONEN FÜR DIE ARBEIT MIT DEM ATEM („Atemarbeit“)

Nachfolgend finden Sie eine Liste mit allgemeinen möglichen Kontraindikationen für die Atemarbeit. Die Liste hat keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Aufgrund der Datenschutzbestimmungen kann ich Sie nicht bitten, mir Ihre Krankengeschichte/Akte mitzuteilen. Zu Ihrer eigenen Sicherheit ist es von größter Bedeutung, dass Sie sich Ihrer Verantwortung bewusst sind, diese Kontraindikationen ernst zu nehmen und bei Zweifel Ihren Hausarzt zu konsultieren:

- Schwangerschaft (egal in welchem Stadium)
- Schwere PTBS oder Trauma
- Aktiver Konsum von Freizeitdrogen
- Einnahme von Medikamenten, die die Gehirnchemie verändern, wie z. B. Medikamente gegen Angst oder Zwangsstörungen, Antidepressiva usw.
- Netzhautablösung
- Glaukom
- Nierenerkrankung
- Bluthochdruck
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen, einschließlich Angina pectoris, früherer Herzinfarkt oder Schlaganfall
- Diagnose eines Aneurysmas jeglicher Art
- Unkontrollierte Schilddrüsenerkrankungen
- Diabetes (jede Art)
- Schweres Asthma - bei leichtem bis mittelschwerem Asthma können wir darüber sprechen, aber Sie müssen Ihren Inhalator zur Sitzung mitbringen
- Epilepsie
- Krampfanfälle in der Vergangenheit
- Frühere Diagnose einer bipolaren Störung, Schizophrenie oder einer früheren psychiatrischen Erkrankung
- Schwere psychosomatische Störungen
- Kürzlich durchgeführte Operationen, Stiche oder Verletzungen
- Krankenhausaufenthalt wegen einer psychiatrischen Erkrankung oder einer emotionalen Krise innerhalb der letzten 10 Jahre

Wenn Sie gesundheitliche Probleme, Verletzungen oder Sorgen haben, die Ihre Fähigkeit zur Teilnahme an diesen Sitzungen beeinträchtigen könnten, lassen Sie es uns bitte wissen! Auf diese Weise kann ich sicherstellen, dass Sie auf Ihrem eigenen Niveau teilnehmen können. **KÖRPERARBEIT**

(nur bei offline Sitzungen optional) Körperarbeit ist ein Teil der Coaching-Übungen, die ich optional anwende. Die Körperarbeit kann Berührungen, Massagen oder Aufforderungen zur Bewegung beinhalten. Körperarbeit kann beinhalten, dass man berührt, massiert oder aufgefordert wird, bestimmte Positionen einzunehmen. Sie kann z. B. das Zwerchfell massieren, mit den Fingern in einen Muskel stechen, um eine korrekte Bewegung anzustoßen, oder das Gewebe rund um den Brustkorb massieren. Es ist sehr wichtig, dass Sie sich sicher und wohl fühlen und dass eine Atmosphäre herrscht, in der wir offen und direkt über Dinge sprechen, die uns unangenehm sind. Seien Sie sich daher immer über Ihre Grenzen bei Berührungen im Klaren und sprechen Sie alles, was Ihnen unangenehm ist, deutlich an. Es ist auch wichtig, während der Körperarbeitssitzungen auf eventuelle körperliche Verletzungen im Bereich des Brustkorbs oder des Bauches hinzuweisen.

Ihre Sicherheit hat für mich oberste Priorität, daher möchte ich sicher sein, dass alle Maßnahmen in Bezug auf Sicherheit und Verantwortung, Kontraindikationen usw. klar kommuniziert wurden und dass Sie das Dokument tatsächlich gelesen haben.

Ich bestätige,

- dass ich dieses Dokument mit allen Kontraindikationen und wichtigen Details zur Vorbereitung gelesen habe,
- dass keine der Kontraindikationen auf mich zutrifft und
- dass ich dieses Dokument vollständig verstehe.