

Leben meistern, Daniela Aufinger – bietet Hilfe in Ellmau, Tirol am Wilden Kaiser

Mentaltraining und Humanenergetik sind die Basis der BALANCEWerkstatt, die innere Balance wieder herzustellen ist dabei das A und O. Daniela Aufinger, wurde für Ihre Arbeit rund um den Menschen, mit dem Qualitätsabzeichen für Humanenergetik in Bronze der Tiroler Wirtschaftskammer ausgezeichnet.

Ellmau – Das idyllische Bergdorf am Fuße des Kaiser-Gebirges hat mehr als nur einen Bergdokter zu bieten, es ist auch die Heimat von Daniela Aufinger, die Dame stellt Menschen auf die Beine, fest, stark und ausgeglichen. Vielleicht hat Sie dieses Beständige von den Bergen in die Wiege gelegt bekommen, Tiroler Bodenständigkeit gilt als standhaftes Fundament. Diese Standhaftigkeit drückt Daniela aus, da ist nichts wankelmütiges zu spüren, man fühlt eher dass da ein Mensch ist, der genau weiß welche Knöpfe gedrückt werden müssen um das Leben zu meistern. In Tirol würde man sagen – „des passt“!



Doch was sind die wirklichen Lebensfragen, was lernt uns Daniela Aufinger?

Daniela: Menschen zu helfen, war schon immer vorrangig in meiner [Berufswelt](#). Mehr als 18 Jahre Erfahrung in der Kranken- und Altenpflege prägten mich in dieser Hinsicht sehr. Mit Menschen zu arbeiten und sie dabei zu unterstützen, mehr aus sich und aus ihrem Leben zu machen, wurde für mich in meinem neuen Beruf zur Berufung. Dabei baue ich auf die drei Standbeine der mentalen, der körperlichen und der energetischen Ausgeglichenheit. Ich widme mich ganzheitlich dem Menschen und seiner Balance.

Wir Menschen sind gefordert das Leben, der Alltag, Tumulte, der Beruf

Unser beruflicher oder familiärer Alltag ist von vielen Herausforderungen und Aufgaben geprägt. Stressige Termine, Hetze, schwere Kundenakquise, Abgabefristen, schwierige Gespräche und vielerlei Entscheidungen, zwingen selbst starke Persönlichkeiten in die Knie. So entstehen Tumulte, das alltägliche Chaos aus Ärger und Überlastung zwischen Beruf, Kollegen und dem Chef. Doch kaum etwas ist so belastend für unsere Gesundheit, wie der ständige Leistungsdruck mit all seinen Problemen dem wir im beruflichen Alltag ausgeliefert sind und der uns nicht selten überfordert. Das kennen viele Menschen nur zu gut.

Schnell kann dies dazu führen, dass wir selbst nach Feierabend nicht abschalten und entspannen können. Die Hektik bleibt beständiger Begleiter und Erkrankungen wie Depressionen oder ein sogenanntes Burnout stellen meist den fatalen Tiefpunkt dieser beständigen Abwärtsspirale dar. Es braucht eine mentale Neuausrichtung mehr Balance, mehr Energie und eben eine optimale Betreuung in derartigen Lebensphasen, das ist es was ich täglich Menschen anbiete und mit Ihnen gemeinsam realisiere.

Wenn du glaubst, es zu schaffen sei unmöglich, dann weißt du noch nicht, was möglich ist!

Im Laufe meines Lebens habe ich erkannt, dass auch scheinbar Unmögliches möglich ist. Ich bin sehr lebenslustig und könnte oft Bäume ausreißen. Wenn morgens die Sonne aufgeht, dann hält mich

nichts mehr im Bett und ich muss raus in die Natur. Natur ist für mich lebenswichtig, wie meine Kinder, mein Mann und unser Zuhause. Das sind Rückzugsorte, wo ich mich fallen lassen kann und aufgefangen werde. Das ist ein Teil des Lebens der allen Menschen wichtig sein sollte, da steckt schon so viel Kraft drin, versichert uns [Daniela Aufinger](#).

Lass uns mal eintauchen in die Humanenergetik, was ist das?

Die Humanenergetik befasst sich im speziellen mit dem Energiefeld des Menschen. Die Methoden, die zur Anwendung kommen, sind von Erich Körbler und zielen darauf ab, Ihre Selbstheilungskräfte zu aktivieren und zu stärken. Energetische Blockaden werden gelöst und somit eine Verbesserung des Energiezustandes und Energieflusses erreicht. Das Lösen der Blockaden und die Herstellung des Energieflusses mache ich mit meinen Händen. Es ist eine Gabe, welche ich schon sehr früh bei mir entdeckt habe. Schon während der Zeit als ich in der Altenpflege gearbeitet habe, habe ich gespürt, ob ein Leben langsam dem Ende zu geht. Ich benütze keinerlei elektronische Hilfsmittel. Das ist mir sehr wichtig!

Der Weg zur körperlichen und energetischen Ausgewogenheit bei:

- Allergien und Unverträglichkeiten
- Beschwerden in Wirbelsäule/Gelenken
- Schmerzen aller Art
- Organische Beschwerden aller Art
- Lösung energetischer Blockaden
- Stress und Burnout-Prophylaxe

Warum kann ein Mentales Training wichtig sein`

Vielen Menschen mangelt es an Selbstsicherheit und Selbstvertrauen? Sie haben Ihr Ziel aus den Augen verloren? Der Umgang mit Druck und Stress wird damit immer schwieriger, Top-Sportler haben dazu Mental-Trainer, ich selbst bin fest davon überzeugt dass jeder Mensch einen Mental-Trainer verdient hätte.

Mit einem nachhaltigen, zielorientierten MENTALTRAINING ist es möglich:

- verändern Sie ihre Denk- und Verhaltensmuster positiv
- lernen Ihre Ziele zu definieren
- lösen Sie negative Glaubenssätze auf
- lernen Sie den Umgang mit belastenden Situationen
- entdecken Sie neue Perspektiven und Lebensziele
- steigern Sie das Selbstwertgefühl

Mentaltraining ist die bewusste kontrollierte Steuerung des eigenen Denkens. Mit Hilfe von Techniken lernen Sie, die eigenen Ressourcen wiederzufinden und die eigenen Wünsche und Ziele zu erreichen! Meine Aufgabe ist es, Ihnen einen Werkzeugkoffer anzubieten, mit dem Sie Ihr Selbstbewusstsein stärken und so leichter Ihre Ziele erreichen können, so Daniela Aufinger im Gespräch.

In allen Lebensbereichen kann das Mentaltraining eine Methode sein, um die Herausforderungen des Alltags zu meistern. In folgenden Bereichen kann Mentaltraining eine große Hilfestellung und Unterstützung bieten:

- Lebensplanung und Lebensfreude
- Beruf und Karriereplanung
- Gesundheit und Wohlbefinden
- Stress und Burnout Prophylaxe
- Familie und Partnerschaft

- Zeiten der Veränderung

„Folge deinem Traum, denn nur so kommst du ans Ziel!“

In meiner Zeit als Skirennläuferin wurde mir bewusst wie wichtig Mentaltraining ist!

Alexandra Daum, ehemalige Skirennläuferin des ÖSV

Wie starte ich erste Schritte in Richtung Lebensmeisterschaft?

Unser Selbstbild als auch unser Weltbild entscheiden darüber, wie wir uns selbst wahrnehmen und welche Ereignisse unser Leben bewusst bestimmen. Das beeinflusst unser Leben, unsere Wirkung auf unsere Umfeld und deren Reaktion auf uns selbst. Je authentischer und natürlicher wir handeln und kommunizieren, desto charismatischer, wahrhaftiger, sympathischer und erfolgreicher wirken wir auf die uns umgebende Welt. Der Schlüssel dazu liegt in unserer Bewusstwerdung der eigenen Problem und Schwierigkeit vor allem der lähmenden Ängste, damit meine ich auch die Furcht vor der Veränderung, einfach ausgedrückt sie können das hier lesen und mich trotzdem nicht einfach anrufen um mit mir ein erstes Gespräch zu führen was notwendig wäre um die Not zu wenden.

Ich weiß aller Anfang ist schwer, aber die nachfolgenden Resultate sind es wert um über den eigenen Schatten zu springen, springen Sie jetzt!

ZAROnews – Interview mit Daniel Aufinger von der Balance Werkstatt am Wilden Kaiser.

BALANCEWerkstatt am Wilden Kaiser

Auwald 35 | 6352 Ellmau

+43 664 3440100 | info@balance-wilderkaiser.at

