



Iris Alheidt-Pehrish - Willkommen im Leben

Beyond Coaching

Wochen-Impuls:

Wöchentlich wechselnde Informationen und Themen zu mir und meiner Arbeit für Dich - als PDF zum Herunterladen oder schlichtweg zum dran erfreuen.



Iris Alheidt-Pehrish

Empfehlung der Woche:

Der Instagram Live Talk
Jeden Dienstag um 18:30 Uhr

Mit: Iris Alheidt-Pehrish
Und Gast-Coach: Stefanie Neher

 coachingandiris



Impressum

Herausgeber: Iris Alheidt-Pehrish
Redaktion: Rebecca Gehrke
Layout: Rebecca Gehrke
Stand: 09. September 2024

Es wird keine Haftung für Inhalte von Dritten übernommen. Diese werden ausschließlich auf Wunsch veröffentlicht. Weitere Informationen entnehmen Sie bitte folgender Website:

<https://www.iris-alheidtpehrish.com>

Menopause als Pubertät rückwärts verstehen

Die Menopause kannst Du Dir wie eine "Pubertät rückwärts" vorstellen. In der Pubertät verändert sich Dein Körper durch einen Anstieg von Hormonen, besonders Östrogen und Progesteron. Das führt zu körperlichen und emotionalen Veränderungen, weil Dein Körper sich auf die Fortpflanzung vorbereitet. In der Menopause passiert das Gegenteil: Der Hormonspiegel sinkt, und Dein Körper stellt die Fortpflanzung ein. Diese hormonellen Veränderungen führen ebenfalls zu körperlichen und emotionalen Umstellungen, ähnlich wie in der Pubertät. Beide Phasen sind Übergänge – nur eben in entgegengesetzte Richtungen.

Weshalb solltest Du Dich während Deiner Menopause an Deine Pubertät zurück erinnern? Für Deine Psyche ist es gut, dass Du Dich in der Menopause an die Pubertät zurück erinnerst, da beide Phasen Übergänge mit ähnlichen hormonellen und emotionalen Veränderungen darstellen. In der Pubertät hast Du wahrscheinlich Bewältigungs- und Überlebensmechanismen entwickelt, die jetzt erneut ein Thema darstellen können. Zudem können ungelöste Themen aus der Pubertät wieder auftauchen und bieten Dir eine Chance zur Bearbeitung mit der inzwischen gewonnenen Reife.

Positiver Einfluss von Tieren während des Hormonwechsels

Wusstest Du, dass Dir Tiere während hormoneller Veränderungen sehr gut tun können. Sie stabilisieren Deine Stimmung in Zeiten von Schwankungen. **Wie funktioniert das?** Der Kontakt mit Tieren fördert die Ausschüttung von Oxytocin, was Dein Wohlbefinden steigert und Stress abbaut. Tiere spüren die Veränderung Deiner Stimmungen und reagieren mit beruhigender Präsenz, was Dir helfen kann, Dich in emotionalen Phasen geerdeter zu fühlen.

Aus eigener Erfahrung kann ich die Hunderasse Shih Tzu sehr empfehlen. Sie sind hypoallergen und zeichnen sich durch ihren besonders sanften Charakter aus. Leja, meine Shih Tzu-Hündin und Praxisbegleitung, ist seit fast 12 Jahren an meiner Seite und bleibt der perfekte Therapiehund. Viele meiner Klienten haben während der Coaching-Sessions regelmäßig von ihrer beruhigenden Präsenz profitiert und diese stets dankend angenommen.

