



Dies ist eine Leseprobe von Klett-Cotta. Dieses Buch und unser gesamtes Programm finden Sie unter [www.klett-cotta.de](http://www.klett-cotta.de)





ULRIKE SAMMER

# Psychowellness

*Ihr individuelles  
Verwöhnprogramm  
für die Seele*

Klett-Cotta

Klett-Cotta

[www.klett-cotta.de](http://www.klett-cotta.de)

© 2019 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Printed in Germany

Umschlaggestaltung: Wallbaum/Weiß Freiburg

Unter Verwendung eines Fotos von © anyaberkut—stock. adobe.com

Gesetzt in den Tropen Studios, Leipzig

Gedruckt und gebunden von Kösel, Krugzell

ISBN 978-3-608-86124-2

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation

in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische

Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar

# Inhalt

<b>1. Ein Wort voraus . . . . .</b>	<b>9</b>
<b>2. Wellness – Was ist das? . . . . .</b>	<b>11</b>
<b>3. Bestandsaufnahme: Wie geht es mir? . . . . .</b>	<b>14</b>
Warum sich viele Menschen belügen . . . . .	14
Die Energiebilanz . . . . .	15
Ich bin gestresst! . . . . .	17
Der Weg nach unten . . . . .	19
Die »Lastenträger« . . . . .	21
<b>4. Die Einstimmung auf die folgenden Übungen     eignen sich auch als Kurzübung . . . . .</b>	<b>23</b>
Die Haltung . . . . .	23
»Nur« 10 Atemzüge . . . . .	24
In der Stille . . . . .	25
Visualisierungen . . . . .	27
<b>5. Entrümpeln . . . . .</b>	<b>29</b>
Die Tipps der Entrümpelungsprofis . . . . .	29
Auch das Leben muss von Zeiträubern befreit werden . . . . .	32
Reinigen von Seelenmüll . . . . .	34
Räuchern: Eine Hilfe zur Reinigung von sich selbst und seinem Umfeld . . . . .	38

<b>6. Sich schützen . . . . .</b>	<b>41</b>
Das Neinsagen . . . . .	41
Nur keine Schuldgefühle! . . . . .	43
Frauen sollten sich öfter selbst loben! . . . . .	46
Die Tür . . . . .	47
Wie schützt man sich vor Kraft-Abzapfern? . . . . .	50
Die geheimen Energieräuber müssen aufgespürt werden! . . .	51
Schutz gegenüber Manipulation von außen . . . . .	54
 <b>7. Nun soll Ruhe einkehren! . . . . .</b>	 <b>57</b>
Einige grundsätzliche Überlegungen zur Entspannung . . . .	57
Kleiner Überblick über die verbreitetsten Entspannungsmethoden . . . . .	59
Die Progressive Muskelentspannung (mit der »systematischen Desensibilisierung«) . . . . .	60
Das Autogene Training . . . . .	63
Meditation . . . . .	63
Yoga, Tai-Chi . . . . .	65
Imaginative Verfahren . . . . .	65
... und weitere Methoden . . . . .	67
 <b>8. Einige kurze Übungen der Progressiven Muskelentspannung, die sofort helfen . . . . .</b>	 <b>69</b>
Die Stirn: das Zentrum der Intuition . . . . .	69
Zähne zusammenbeißen und loslassen: gut gegen überhöhten Leistungsanspruch . . . . .	70
Schultern: die Lasten einfach abwerfen . . . . .	71
Die gestreckten Arme führen zur Blitzableiterübung . . . . .	71
Loslassen und festhalten lernen . . . . .	72
Wie ich gleichzeitig entspannt und konzentriert sein kann . . . . .	73

## **9. Neue Kraft schöpfen . . . . . 75**

Die Intuition . . . . .	75
Was ist Energiearbeit? . . . . .	76
Die Selbstheilungskräfte werden aktiviert . . . . .	78
Reinigung und Pflege der Energien . . . . .	79
Zur Stärkung der inneren Kräfte . . . . .	79
Ein Platz, wo ich einmal ganz glücklich war . . . . .	80
Zum Reduzieren der Angst: Schutzwesen, sichere Orte . . . .	80
Der »innere Kraftplatz« . . . . .	82
Stärkung des Selbstwertgefühls . . . . .	83
Optimismus, positives Denken und die Kraft der Selbstsuggestion . . . . .	84
Wie man selbst die eigene Bedürftigkeit lindern kann . . . .	90

## **10. Erholt sieht die Welt ganz anders aus . . . . . 92**

Ein Fest der Sinne . . . . .	92
Die wiederentdeckte Achtsamkeit . . . . .	97
Wenn die Kreativität wieder zu fließen beginnt . . . . .	99

## **11. Anregungen aus Psychotherapie und Coaching . . . . . 100**

Das Selbstmanagement . . . . .	100
Mein kleines Projekt an der Klinik . . . . .	102
Gedankenstopp gegen ermüdende Grübeleien . . . . .	103

## **12. Harmonie zwischen Körper und Seele – Was Sie noch tun können . . . . . 106**

Die »gute« und die »schlechte« Regression . . . . .	106
Wasser: baden, duschen, kneipen, wickeln . . . . .	107
Massage oder Streicheleinheiten? . . . . .	112
Sex und Liebe . . . . .	114

Bewegung als Pflegemittel . . . . .	117
Düfte erreichen das Innerste . . . . .	120
Die Kraft der edlen Steine . . . . .	122
Farben können zur Heilung seelischer Wunden beitragen . . . . .	124
Die »Augenweide« . . . . .	126

### **13. Vorbeugung: Von nun an geht's gelassener weiter! . . . . . 128**

Wie man in Zukunft den Stress austrickst . . . . .	129
Freizeit muss organisiert werden . . . . .	130
Ventile entlasten . . . . .	134
Entschleunigung des Lebens . . . . .	135
Rituale geben Struktur . . . . .	136

### **14. Die Kunst, sich selbst zu lieben . . . . . 139**

Selbstvertrauen und Selbstachtung . . . . .	140
Dem Selbstwert auf die Sprünge helfen . . . . .	142
Fühle ich meinen Wert? . . . . .	143
Sich selbst verwöhnen . . . . .	144
Glücksgefühle . . . . .	146

### **Literatur . . . . . 149**

# 1. Ein Wort voraus

Wenn du es eilig hast, gehe langsam.  
(Chinesisches Sprichwort)

Noch nie haben wir uns so intensiv um unsere Gesundheit gekümmert wie heute, und noch nie war das Gesundheitsbewusstsein so stark entwickelt. Trotzdem läuft irgendetwas schief ...

Wir haben immer mehr Maschinen, um uns Zeit zu ersparen, und haben trotzdem weniger Zeit. Irgendetwas lässt uns immer wieder an Grenzen stoßen, die verhindern, dass wir uns wohlfühlen. Für viele von uns gehört es zum Alltag: dieser Druck, diese Enge, diese Überforderung – mit einem Wort: der Stress, der uns krank macht.

Was erlöst uns vom Stress?

Versuchen wir ihm doch auf die Spur zu kommen, denn seine Gründe sind vielfältig. Und ebenso vielfältig sind demnach die Alternativen zur Lösung der belastenden Situation.

Stressoren können von außen (in Form eines »aussaugenden« Chefs oder einer Doppelt- bzw. Dreifachbelastung) kommen, sehr häufig sitzt der Feind aber in einem selbst und quält seinen »Besitzer« mit total überhöhten Ansprüchen.

Wir werden uns einige Strategien überlegen, um uns gegen verschiedene Stressarten zu schützen. Eines ist aber unabdingbar: **Wir müssen uns mehr Freiräume schaffen, um zur Ruhe zu kommen.** So paradox es auch klingen mag – wir müssen uns das alte chinesische Sprichwort, das diesem Buch sein Motto gab, zu Herzen nehmen: »Wenn du es eilig hast, gehe langsam.« **Entschleunigen** ist also eines der Gebote der Stunde, um dem Sog des immer schneller werdenden Lebens zu entkommen. Die bewusste Langsamkeit und die **Achtsamkeit** auf die kleinen Dinge des Lebens geben uns eine schon fast verlorene Qualität des Lebens zurück.

Eine Boulevardzeitung schrieb über die Wellnesstrends des neuen

Jahrtausends: »Stress und Schwitzen sind out. Psyche und Harmonie werden immer wichtiger!« Gott sei Dank erkannte man in letzter Zeit immer mehr die Auswirkungen einer strapazierten oder einer entspannten Psyche. Aber es war ein langer Weg bis dahin.

Wir wollen hier ein Gegengewicht zu allen Unterdrückern von innen und außen schaffen und rechtzeitig mit »**Psychowellness**« **neue Akzente** setzen.

Die Art und Weise, **sich selbst ernst zu nehmen und sich Gutes zu tun**, ist aber nicht nur »Heilmittel« für Menschen, die bereits im Minus ihrer psychischen und körperlichen Kräfte sind. Auch als Vorbeugung oder einfach als »Pflege« des eigenen Energiehaushalts ist es gut, etwas im Repertoire zu haben.

Wir wollen eine neue Haltung zu sich selbst entwerfen, die die beste Vorbeugung gegenüber Energieverschleiß darstellt und zwischendurch im Alltag einfach ein bisschen »**Balsam auf die Seele**« aufbringt! Es geht also um **mehr Lebenslust und mehr Genuss!**

## 2. Wellness – Was ist das?

Das Wort Wellness ist in aller Munde, trotzdem wird es von verschiedenen Konsumenten und vor allem von den Anbietern diverser Dienstleistungen unterschiedlich verstanden.

Was ist also Wellness?

Wellness ist eine neue Bezeichnung für Maßnahmen, die Körper und Seele wieder fit machen.

Was für den Körper heute überall anerkannt wird, nämlich ihm von Zeit zu Zeit Zuwendung und Pflege zukommen zu lassen, wird für die Psyche erst langsam entdeckt. Das bedeutet, dass sich der Markt langsam erschließt. Viele Produkte der Kosmetikindustrie und Ernährung sowie alle möglichen Therapien werden mit diesem Begriff in Zusammenhang gebracht. Eine Befragung von 1298 deutschen Frauen brachte Aufschluss darüber. Die Frauen wurden gefragt, welche Aktivitäten für sie zu einem individuellen »Wellnesstag« gehören. Danach gehört die Haut, die als Organ das Wohlbefinden von außen nach innen leitet, zum Wichtigsten: Für 56 % steht ein Wannenbad an der Spitze der Wunschliste. 55,2 % wollen sich eine Massage gönnen und 46,5 % eine Kosmetikbehandlung. 51 % wollen unbedingt lange ausschlafen, und 53,9 % möchten sich an diesem Tag gesund ernähren. Es ist klar, dass alle durch die genannten Maßnahmen Körper und Seele wieder ins Lot bringen wollen. Das könnte man daher durchaus als Definition für »Wellness« erachten – und natürlich nicht nur für Frauen.

Wellness ist offenbar ein Begriff, mit dem die befragten Menschen ein überaus angenehmes Gefühl assoziieren. Es hat nichts mit selbst-quälerischem Training zu tun. Es beinhaltet kein »Ich muss«, sondern ausschließlich ein »Ich darf«, und es hat auf jeden Fall mit Genuss und daher auch mit Sinnlichkeit zu tun.

Womit werben Wellness-Einrichtungen? Sehen wir uns einige Prospekte an. Dort steht:

- Sich fallen lassen, loslassen, vertrauen
- Die Gedanken beruhigen sich
- Wie im Mutterleib
- Endlich Freiheit erlangen
- Kontakt mit dem eigenen Ich
- Die Wahrnehmung wird von außen ins Innere verlegt
- Sich ganzheitlich hingeben, um Ganzheit zu erfahren
- Raus aus der Spannung – dafür Entspannung von Kopf bis Fuß
- Das Zeitgefühl verlieren
- Weit weg von den Alltagsgedanken
- Ohne äußere Reize die Sinne schärfen
- Den Kopf leer machen
- Auftanken
- Das Immunsystem stärken
- Unterstützung bei Krankheiten
- Wohltat für die Seele.

Und was suggerieren die Fotos in den Hochglanzprospekten?

Meist räkeln sich Menschen, hauptsächlich Pärchen, im Wasser, schließen genussvoll die Augen, lassen sich berühren. Es geht also offensichtlich um eine neue Offenheit für Genuss ...

Wenn wir diese Vorstellungen auf die Pflege der Psyche übertragen, so können wir definieren:

Psychowellness hilft gegen Stress, Ermüdung, Erschöpfung, Burn-out und baut vor, um gar nicht in diese Zustände zu kommen. Es reinigt von Seelenmüll, stabilisiert und stützt.

Es hilft, sich vor schädlichen Einflüssen zu schützen, und lässt mit allen Sinnen genießen.

Das klingt doch sehr gut. Aber wie geht man vor, wenn man der Seele die Pflege zukommen lassen will, die sie braucht?

Nun, nicht viel anders, wie wenn Sie Ihre Wohnung renovieren:

- Zuerst einmal wird die Wohnung einem Augenschein unterzogen. Das heißt: Sie werden eine **Bestandsaufnahme** machen.
- Vermutlich werden Sie gründlich entrümpeln müssen, um überhaupt Platz für neue Ideen zu schaffen. So werden Sie die Wohnung von altem Plunder **reinigen**.
- Dann werden Sie überprüfen, ob die Tür und die Fenster wirklich dicht sind, und sie nötigenfalls reparieren lassen. Somit haben Sie die äußere Hülle, die Ihrem Schutz dient, auf ihre Funktion überprüft und renoviert.
- Erst dann können Sie vertrauen, dass es keine Übergriffe von außen gibt, und können an die **Innengestaltung** Ihrer Räume gehen. Sie werden Bereiche für alle Lebenslagen schaffen: für die **konzentrierte Arbeit**, aber auch für die **Entspannung** und den **Genuss**.

Genauso werden wir nun mit dem eigenen Innenleben vorgehen: **reinigen – schützen – pflegen**.

Egal, ob man noch gesund ist oder schon gewaltig im energetischen Minus – manches tut einfach allen gut, und daher sollte man die Vorschläge immer wieder lesen, um sich in Erinnerung zu rufen, wie man sich selbst stützen und verwöhnen kann.

Und nun gehen wir Schritt für Schritt an die Umsetzung!