



Dies ist eine Leseprobe von Klett-Cotta. Dieses Buch und unser gesamtes Programm finden Sie unter www.klett-cotta.de

Fach-
ratgeber 
Klett-Cotta

ULRIKE SAMMER

Psychowellness

*Ihr individuelles
Verwöhnprogramm
für die Seele*

Klett-Cotta

Klett-Cotta

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

1. Ein Wort voraus	9
2. Wellness – Was ist das?	11
3. Bestandsaufnahme: Wie geht es mir?	14
Warum sich viele Menschen belügen	14
Die Energiebilanz	15
Ich bin gestresst!	17
Der Weg nach unten	19
Die »Lastenträger«	21
4. Die Einstimmung auf die folgenden Übungen eignen sich auch als Kurzübung	23
Die Haltung	23
»Nur« 10 Atemzüge	24
In der Stille	25
Visualisierungen	27
5. Entrümpeln	29
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

6. Sich schützen	41
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
7. Nun soll Ruhe einkehren!	57
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
8. Einige kurze Übungen der Progressiven Muskelentspannung, die sofort helfen	69
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, kneippen, 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 Wellness-trends 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 selbstquälerischem 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!