

Was kannst Du für Deine seelische Gesundheit tun?

15 Tipps für Deine seelische Gesundheit

1. **Mache Dir Deine Gewohnheiten bewusst:**

Stell Dir Deinen Alltag vor und überlege, was Du jeden Tag oder auch einfach regelmäßig, gewohnheitsmäßig machst. Überprüfe, ob sie notwendig sind, ob es bessere Alternativen gibt und ob Du es lieber anders machen würdest.

2. **Nimm Dir mind. 15 Min. am Tag Zeit,**

um Dich mit etwas zu beschäftigen, das wie Balsam auf Deine Seele wirkt, das Dir guttut. Frage Dich immer wieder, was Du für Dich selbst tun kannst. Finde heraus, was Du schon immer gerne machen wolltest, was Dich weiterbringt, was Dich zur Ruhe bringt. Nimm Dir Zeit für Dich, gönne es Dir!

3. **Sei Dankbar**

Dankbarkeit schenkt unserem Leben Fülle. Wenn wir nicht nur das einschließen, was wir bereits haben, sondern auch das Vertrauen, dass wir alles bekommen werden, was wir brauchen, wird uns diese innere Dankbarkeit zu einem erfüllten, zufriedenen Leben verhelfen. Lernen kann man dies, indem man sich z. B. abends noch mal überlegt, wofür man heute dankbar ist – und nur daran denkt bevor man zu Bett geht. Am nächsten Tag ist es vielleicht schon mehr und immer mehr. Dein Leben wird so erfüllt sein, dass das Schöne überwiegen wird - allein dadurch, dass sich der Fokus verändert.

4. **Schenke Dir Zeit für Dich allein.**

Beim Alleinsein finden wir zu uns selbst, können wir in Kontakt mit unserem Inneren treten. So bekommen wir Kraft und Stärke und können wieder aufladen. In Stille und Ruhe können wir die leise, innere Stimme besser hören.

5. **Tue "Sinnvolles" - rege Deine Sinne an :**

z.B. Aromatherapie/Düfte, Farben, Musik hören, Kuscheln, etwas Gutes essen, etc.. Über unsere Sinne können wir direkt mit unserem Inneren, unseren Gefühlen in Kontakt treten. Durch Gerüche, Geräusche usw. werden Gefühle geweckt, angesprochen und beeinflusst.

6. **Überprüfe Deine Glaubenssätze**

Glaubenssätze sind Überzeugungen, die tief in unserem Unterbewusstsein verankert sind und die im Laufe unseres Leben entstanden sind. Innere Überzeugungen wie - *"Du bist nicht gut genug"*, *"Du bist nicht liebenswert"*, *"Du wirst es nie schaffen!"* usw. sind Glaubenssätze, die uns einschränken, unser

Selbstbewusstsein schmälern und uns in unserer Entwicklung hemmen. Sind die Glaubenssätze einmal erkannt, können sie mit der Zeit verändert, bzw. durch positive Glaubenssätze ersetzt werden – z.B. *"Du bist gut und liebenswert"*.

7. **Übe Dich in Achtsamkeit**

z.B. durch Meditation oder Gebet. Bei der Achtsamkeit können wir alles beobachten und erkennen, ohne zu bewerten. Es ist ein wertfreies Erkennen, das uns dabei hilft, Dinge objektiv aus einer anderen Perspektive zu betrachten. So kann evtl. auch eine Umdeutung ins Positive geschehen, so dass wir keine Energie mehr für die negativen Gefühle vergeuden müssen.

8. **Gehe regelmäßig in die Natur**

Ein Waldspaziergang ist viel mehr als nur reine Entspannung. Forscher finden stets neue Erklärungen dafür, warum Ausflüge im Wald sich positiv auf Herz, Immunsystem und Psyche auswirken. Ich persönlich bin der Ansicht, dass wir ein Stück zu uns selbst zurückfinden, zu unserer Natur. Wir erleben und fühlen, dass wir ein Teil der Natur sind und erleben eine energiegeladene Kraft bei gleichzeitiger Ruhe in uns und in der Natur um uns herum.

9. **Übernimm Kontrolle und Macht – übernimm Verantwortung**

Wenn Du Dich hilflos negativen Gefühlen oder Gedanken hingibst, ihnen also die Kontrolle und die Macht verleihest, wirst Du tatsächlich machtlos. Du ergibst Dich, wie ein Kind, gibst (Dich) auf und verlierst nicht nur die Kontrolle, sondern auch Lebensfreude, Kraft und Stärke. Wenn wir aber nicht gewillt sind, das Negative die Kontrolle übernehmen zu lassen, übernehmen wir wieder Verantwortung für uns und unsere Gesundheit. Gerade der Aspekt der Verantwortung wird sehr gerne abgegeben. An die Ärzte, die einen heilen sollen – die Krankenkassen, die auch alles bezahlen sollen – die Freunde, die auch alles verstehen sollen – die Familie, die einen umsorgen soll und die Gesellschaft, die ohnehin an allem Schuld ist. Ich will damit nicht sagen, dass Sie sich keine Hilfe holen sollen. Das ist oft sehr wichtig! Es geht nur darum, die Verantwortung nicht abzugeben, sondern sich in seiner eigenen Verantwortung bewusst Hilfe zu nehmen, sich aber nicht ausschließlich auf sie zu verlassen.

10. **Bewege Dich**

Stagnation und Starre deuten auf Krankheit und Tod. Blut und Lymphe bewegen sich im Körper, die Peristaltik führt zur Verdauung, und auch der Bewegungsapparat ist auf Bewegung und Veränderung ausgerichtet. Eine Fortbewegung oder die ständige Veränderung der Position – Sitzen, Stehen, Gehen, Liegen usw.. Aber auch der Wechsel zwischen Spannung und Entspannung, Wachen und Schlafen. Bewegung ist Leben – wir sind von Natur aus für Bewegung mit wenigen Ruhepausen gemacht. Ein Bewegungsmangel schadet uns. Nicht nur dem Bewegungsapparat, sondern einer ganzen Reihe von Organen. Aber besonders die Wirbelsäule ist, was ihre Funktionstüchtigkeit angeht, von einem ausreichenden Bewegungsangebot abhängig.

11. **Lebe eine Unbeschwertheit - sei manchmal Kind!**

Singe, Tanze und Lache! - dann wird Deine Seele mit Dir singen, tanzen und lachen. Gönn es Dir, das Kind in Dir zu wecken - wenn Du Lust hast, stapfe mit Regenschuhen durch Pfützen, lauf über Wiesen, sei albern! - Und habe keine Angst davor, Fehler zu machen. Sei kreativ, gib Dich Tagträumen hin.

12. **Meditiere täglich**

Die positiven Effekte der Meditation auf die körperliche und seelische Gesundheit sind bekannt. Du kannst mit geführten Meditationen beginnen - es finden sich viele davon im Netz - such Dir eine aus. Es ist erwiesen, dass regelmäßige Meditation das Stressempfinden positiv verändert, zu einer emotionalen Stabilität führt und das positive Denken fördert.

13. **Werde Dir bewusst, dass Leben Veränderung bedeutet:**

Wenn ich Dinge verändere, die ich ändern kann, bekomme ich dadurch evtl. eine neue Lebensperspektive. Ich erkenne, dass ich nicht hilflos bin, dass ich nicht machtlos bin und mein „Schicksal“ in einem bestimmten Rahmen selbst bestimmen kann. Das ganze Leben ist Bewegung, also bringt es Veränderungen mit sich.

Alles was ist, was war und was sein wird, ist ein Produkt der Evolution. Die Evolution ist eine permanente Entwicklung und Veränderung. Es gibt keine Pause. Manche Veränderungen können wir nachvollziehen, z. B. das Wachstum von Pflanzen, das Aussterben von Lebewesen, die Verschiebung der Kontinente usw.. Die Evolution bewertet diese Entwicklung nicht – das Leben ist das Leben, ohne positives oder negatives Vorzeichen.

Wenn wir vom Leben etwas lernen, ist es das, dass Veränderung Leben bedeutet – auch in der Natur finden wir ständige Veränderung. Sommer – Winter; Tag – Nacht; Geburt – Tod; Fließendes Wasser usw.. Nur Stillstand würde wirklich Tod bedeuten. Veränderung heißt Leben.

14. **Übe Dich im Annehmen und Akzeptieren**

Wenn es Dir gelingt, die Situation, in der Du Dich befindest anzunehmen und zu akzeptieren, hörst Du damit auf, Dinge zu bekämpfen, die Du nicht ändern kannst. Vielleicht kennst auch Du den schönen Spruch:

*Gott, gib mir die Gelassenheit,
Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,
den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann,
und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.
(R. Niebuhr)*

Durch diese Gelassenheit bekommen wir einen inneren Frieden, der wie Balsam auf unsere Seele wirken kann. Zudem schenkt sie uns neue Energie und Zeit. Die Energie nämlich, die ansonsten für das Bekämpfen des Unabänderlichen verschlungen würde. So haben wir neue Energie, um die Dinge zu tun, die unserem Wohlbefinden und unserer Gesundheit förderlich sind. Ich meine damit nicht die negative Resignation, sondern das positive Annehmen.

Resignation führt in die negative Passivität – Annehmen in eine positive Aktivität. Wenn wir resignieren, haben wir das Gefühl, die Situation habe uns quasi besiegt. Wenn wir die Situation annehmen, reagieren wir durchaus souverän und handeln bewusst aus eigenem Wunsch heraus.

Selbstverständlich muss und kann nicht alles in dieser Welt angenommen werden. Ich spreche von den Dingen, die wir (vielleicht nur momentan) nicht ändern können.

15. **Überdenke Deine eigene Position in der Welt**

Drehen sich alle Gedanken nur um einen selbst, kann das Probleme verschlimmern. Die Fokussierung auf das Problem fördert eine negative Gedankenspirale. „*Warum passiert das ausgerechnet mir?*“ (Warum soll es denn gerade nicht mir passieren) – „*Immer bekomme ich diese Schmerzen*“ (Vielleicht nicht wirklich immer, aber die Aufmerksamkeit und Konzentration liegt ja auf dem Negativen) – ein stetes „Jammern“ entsteht, wie: „*Ich habe Probleme, ich muss leiden, ich bin so arm!! Ich – Ich – Ich*“. Wenn wir uns selbst nicht mehr als wichtigsten Mittelpunkt der Welt sehen, sondern als einen Teil der Welt, in der vielleicht sogar noch Wichtigeres vorhanden ist, öffnet sich unser Bewusstsein, und unsere Konzentration, der Blick, wird einfach wieder nach außen gerichtet und nimmt noch viel mehr wahr als unseren (im Vergleich zur Welt) „kleinen“ Schmerz.

Such Dir für den Anfang 3 Tipps heraus, die zu Dir am besten passen und übe Dich täglich darin. Wenn Du möchtest, kannst Du ein Tagebuch führen, in dem Du festhältst, wie Du Dich dabei fühlst, und ob Du die Tipps umsetzen konntest. Falls es nicht geklappt hat, frage Dich, woran es lag. Vielleicht dauert es einfach seine Zeit – Veränderung funktioniert nicht von heute auf morgen. Was wir in vielen Jahren gelernt haben, können wir nicht innerhalb von ein paar Tagen verlernen. Oder der Tipp passt doch nicht so gut zu Dir – (oder nur im Moment nicht?) – dann versuch einen anderen.

Ich wünsche Dir jedenfalls viele schöne Momente und ein Gefühl innerer Zufriedenheit – ein inneres Lächeln, das sich in Deinem Leben manifestiert.

Juliane Vögele

Heilpraxis-Ju
www.heilpraxis-ju.de