

**„Seelisch gesund ist, wer, in Mitgefühl und Selbstfürsorge mit sich lebt und nachsichtig ist mit seinen Schwächen und Fehlern“**

## **Welches Verhalten und welche Einstellungen fördern und erhalten die seelische und körperliche Gesundheit?**

- **Achtsamkeit:** Leben im gegenwärtigen Augenblick, bewusst leben, sich auf das konzentrieren, was man gerade tut, liebevolle Aufmerksamkeit für sich selbst. Um achtsam zu werden, hilft am besten die Atem-Meditation (10-15 min tgl. in Stille sitzen und sich mental auf Bauch und Atmung konzentrieren, alle abschweifenden Gedanken ohne Ärger, ohne Bewertung wieder loslassen...
- **Akzeptanz** der Dinge, die man nicht ändern kann und die man auch nicht vermeiden oder verlasen kann („take it, change it or leave it“)
- **Eintreten für sich selbst**, wenn man verletzt wird, freundlich im Ton, aber klar in der Sache
- **Mitgefühl mit sich selbst** (self-compassion), der **wirksamste** Schutzfaktor zur Stärkung der seelischen Widerstandskraft
- **Trauerarbeit**, d.h. sich mitunter (nicht andauernd) ganz bewusst mit seinen Enttäuschungen, Belastungen und den eigenen Fehlern und Schwächen **auseinanderzusetzen**, statt sie zu verdrängen („Depression ist die Folge nicht geleisteter Trauerarbeit und auch manchmal die Folge des Nicht-Loslassen-Könnens von unerfüllten Wünschen“). Also mit Menschen, denen man vertraut, darüber reden, vielleicht Tagebuch schreiben...Weit aus wirksamer als über sich und sein Leben nur nachzudenken sind **laute Selbstgespräche** – damit kommt man viel besser mit sich in Kontakt, kann sich besser motivieren und sich allmählich selbst der beste Freund werden.
- **Bewegung:** mindesten 2-3x pro Woche Ausdauertraining von ca 40 min zum Abbau der Stresshormone
- **Kontakt mit der Natur:** durch Wald und Felder streifen, so kommt man mit seiner eigenen Seele besser in Resonanz
- **Gesunde Ernährung:** möglichst naturbelassen, ohne Zusatzstoffe (E`s) viel Gemüse, Obst, Sprossen, Kräuter, Gewürze, Lebensmittel mit Omega-3 Fettsäuren (Walnüsse, Leinöl, Avocados)
- **Licht:** morgens oder vormittags idealerweise, bei möglichst regelmäßigen Aufsteh- und Zu-Bett-Geh-Zeiten, also möglichst regelmäßige Lebensrhythmen
- **Massagen:** fördert das hormonelle Gleichgewicht, Berührung lässt Oxytocin entstehen, das „Zärtlichkeits-Hormon“

- **Lachen, so viel nur geht:** notfalls mithilfe von Lachyoga, CDs oder „einfach so“, stimuliert das Immunsystem, baut Stress ab,
- **Spirituelle Übungen:** z.B. regelmäßig ausgeübte **Meditation** (Wecker auf 15 min stellen, mit geschlossenen Augen sich auf seine Atmung konzentrieren, alle abschweifenden Gedanken ohne Ärger oder Bewertung einfach nur wahrnehmen und zurückkehren mit dem Bewusstsein zur Atmung), oder autogenes Training, Tai chi, Yoga
- **Steckenpferde**, die man gerne macht, auf die man sich freut, die Ablenkung geben. Gesund ist alles was Freude macht (sofern es keine schädlichen Nebenwirkungen hat)
- **Stille:** Wenigstens ein paar Stunden am Tag keine Berieselung durch Fernseher und Radio
- **Musik:** Mit dem ganzen Körper konzentriert Musik hören
- **Akupunktur**, um die Energiereserven und die vegetative Balance zu stärken
- **Maßvoller Umgang mit Genussmitteln** (nicht rauchen, mäßig Alkohol, der ist ein Durchschlafstörer, seine Abbauprodukte sind starke Zellgifte (merkt man umso mehr, je älter man wird), maximal „erlaubte“ Menge laut WHO 20 g beim Mann ( entspricht ein Bier oder ein Viertel Wein), 10 g bei der Frau, mehr Tage die Woche ohne als mit Alkohol)
- **Kaltwasseranwendungen, regelmäßige Wechselduschen:** Wirken nicht nur immunstärkend, sondern auch anti-depressiv, stärken die vegetative Balance

**Alle genannten Faktoren sind wissenschaftlich gesichert und evaluiert**

### **BÜCHERLISTE**

Miriam Prieß: „Burnout kommt nicht nur von Stress“

Manfred Nelting: „Schutz vor Burnout“ mit DVD

Angela Gatterburg/Annette Großbongart: „Diagnose Burnout“

Jon Kabat-Zinn: „Im Alltag Ruhe finden“

Jon Kabat-Zinn: „Achtsamkeit für Anfänger“

Eckhart Tolle: „Jetzt! Die Kraft der Gegenwart“

Till Bastian: „Seelenleben. Eine Bedienungsanleitung für unsere Psyche“

Hans-Peter Unger: „Bevor der Job krank macht“

St. Benno-Verlag, Leipzig: „Schenk dir Zeit für die Seele“ (kurze meditative Texte, 5€)