

Ellen M. Bard

Für mich

Das kreative
Self-Care-Buch

© des Titels »Für mich« (978-3-7474-0062-3)

2019 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

Einleitung

Wie ich auf den Pausenknopf gedrückt und mein Leben verändert habe

Ich saß im gemütlichen Wohnzimmer eines kleinen Landhauses aus dem 18. Jahrhundert und schaute ins knisternde Kaminfeuer.

Nach zehn hektischen Jahren als Mitarbeiterin einer Unternehmensberatungsfirma in London hatte ich mir endlich ein bisschen Zeit genommen, innezuhalten und mein Leben zu überdenken.

Und was ich da sah, gefiel mir gar nicht.

Zwar machte mein Beruf mir generell Spaß; doch er war auch stressig und mit vielen Überstunden verbunden. Obwohl ich das Gefühl hatte, dass er mir guttat, ruinierte er in Wirklichkeit langsam, aber sicher meine Gesundheit. Außerdem bestand mein Leben fast nur noch aus Arbeit.

Ich hatte das alte Steinhaus für ein Wochenende gemietet, um in aller Ruhe eine Bestandsaufnahme meines Lebens zu machen: Es gab kein WLAN und praktisch keinen Handyempfang. Ich hatte ein paar Bücher, schöne Buntstifte und einen großen Stapel leeres Papier mitgebracht.

Denn ich war hier, um darüber nachzudenken, was mir wirklich wichtig war und wie ich mein Leben so gestalten könnte, dass es mir mehr Erfüllung schenkte.

Dieses Wochenende hat mein Leben verändert. Ich nutzte meine kleine Auszeit, um Tagebuch zu führen, spazieren zu gehen und unter dem leuchtend grünen Laubdach auf einem dicken Baumstamm zu sitzen, während um mich herum der Regen niederprasselte. Ich setzte mich nicht unter Leistungsdruck, wie ich es sonst immer tat – sogar in der Freizeit.

Das war der Beginn eines Abenteuers, das mich zu meinem neuen Ich hingeführt hat: jenem Menschen, der ich heute – fünf Jahre später – bin und der ein ganz anderes Leben führt als früher.



Inzwischen lebe ich als Schriftstellerin, Referentin und selbstständige Unternehmensberaterin in Bangkok, bin beruflich in über 20 verschiedenen Ländern tätig, habe einen Lebenspartner und ein Zuhause, das mich glücklich macht.

All das ist natürlich nicht über Nacht passiert; doch jenes Wochenende war ein echter Wendepunkt. Als ich mir endlich die Chance gab, über mein Leben nachzudenken und zu überlegen, wie ich meinen eigenen Wertvorstellungen entsprechend leben könnte, statt mich immer nur von den Erwartungen anderer Menschen treiben zu lassen, hat meine Einstellung sich von Grund auf geändert. Mir wurde klar, dass ich der einzige Mensch bin, der für mich verantwortlich ist, und dass ich die Möglichkeit habe, etwas an meinem Leben zu ändern.

Natürlich war das alles andere als einfach. Denn egal wohin wir gehen: Wir nehmen unser »Ich« überallhin mit; und Charaktereigenschaften wie Perfektionismus, übermäßiger Ehrgeiz und meine Neigung, mir ständig über irgendetwas Sorgen zu machen, sind natürlich nicht von einem Tag auf den anderen unter der thailändischen Sonne weggeschmolzen.

Dazu musste ich intensiv an mir arbeiten und – was besonders wichtig war – mich auch gut um mich selbst kümmern. Ich musste mir immer wieder Ruhepausen gönnen und – im Großen wie im Kleinen – liebevoll mit mir umgehen.

Obwohl ich Veränderungen eher scheue, habe ich mir angewöhnt, hin und wieder kleine Selbstfürsorge-Experimente zu machen. Außerdem halte ich mir regelmäßig vor Augen, dass Selbstfürsorge etwas ist, was *mir* guttut; andere Menschen haben wieder ganz andere Bedürfnisse. Grünkohlshakes und Kokosöl gehören nicht unbedingt zu meinen Grundnahrungsmitteln; doch regelmäßige Kontrolltermine beim Zahnarzt und morgendliches Tagebuchführen geben mir inneren Halt, sodass ich der hektischen Welt besser entgegentreten kann.

Falls Sie sich von einer der hier beschriebenen Erfahrungen angesprochen fühlen, ist dieses Buch genau das richtige für Sie.

Was ist Selbstfürsorge?

Wir leben in einer Welt, die ständig in Bewegung ist, in der immer irgendetwas auf unserer To-do-Liste steht, dauernd jemand etwas von uns will und es ständig neue E-Mails zu beantworten gibt.

In so einer Welt kann sogar Selbstfürsorge zu einer weiteren Verpflichtung werden: noch so ein Gesundheitstrend, über den man sich auf dem Laufenden halten muss - noch einer dieser makellosen Körper aus Ihrem Social-Media-Feed, in kunstvoller Yogaposition zu einer Brezel verbogen. Dann wird Selbstfürsorge einfach nur zu einer neuen Erwartung, die man erfüllen, einer weiteren Belastung, über die man sich Gedanken machen muss. Wieder eines dieser Dinge, die man tun sollte - und wenn man es versäumt, hat man ein schlechtes Gewissen.

In diesem Buch gibt es kein »sollte«. Es will Ihnen vielmehr helfen, Momente der Selbstfürsorge so in Ihr Leben einzubauen, wie es für Sie am besten passt. Es ist als Arbeitsbuch aufgebaut und führt Sie auf einfache, fast mühelose Weise durch diesen inneren Wandlungsprozess hindurch.

Als Konzept hat Selbstfürsorge eine lange, bewegte Geschichte, in dessen Mittelpunkt stets die Gesundheit stand. Ursprünglich wendete man diesen Begriff auf kranke Menschen an und meinte damit, aus eigenem Antrieb mehr für die Gesundheit zu tun, zum Beispiel regelmäßig duschen, sich gesund ernähren und Sport treiben. Er bezog sich also in erster Linie auf das körperliche Wohlbefinden.

Später, als Ärzte und Psychologen nach Möglichkeiten suchten, Menschen in risikoreichen und emotional stark fordernden Berufen (wie beispielsweise Feuerwehrmänner oder Sozialarbeiter) zu helfen, weitete der Begriff sich auch auf den geistigen und emotionalen Bereich aus: Selbstfürsorge wurde zu einer Strategie, mit denen solche Leute den Anforderungen ihrer beruflichen Tätigkeit besser standhalten konnten.

Während der Frauen- und Bürgerrechtsbewegung erhielt der Begriff eine politische Färbung. Für die Mitglieder dieser Bewegungen war es ein radikaler Akt, sich um ihre eigene Gesundheit zu kümmern: Damit wollten sie sich von einem von Weißen beherrschten patriarchalischen Gesundheitssystem

unabhängig machen, in dem sie sich im Stich gelassen fühlten. In den 1980er- und 1990er-Jahren wurde der Begriff von der Fitness- und »Wellness«-Branche aufgegriffen; und ab dem Jahr 2010, inmitten der politischen und kulturellen Instabilität unserer heutigen westlichen Welt, wuchs die Überzeugung, dass man nur durch Selbstfürsorge in einer chaotischen, ständigen Veränderungen unterworfenen Welt nicht den Boden unter den Füßen verliert.

Für mich bedeutet Selbstfürsorge, dass ich für die Erfüllung meiner emotionalen, geistigen und körperlichen Bedürfnisse verantwortlich bin. Fühlt man sich wohler, wenn man gut für sich selbst sorgt? Ja, schon; aber nicht unbedingt immer sofort. Manche dieser Aktivitäten sind – kurzfristig betrachtet – sogar schwierig oder unangenehm, sorgen aber langfristig für mehr Wohlbefinden.

Wenn Sie mit einer neuen Idee konfrontiert werden, sollten Sie in einer Haltung des Selbstmitgefühls darüber nachdenken, ob Sie schon bereit für diese sind oder mehr Energie dafür brauchen und die Sache erst ein bisschen später angehen.

Wie auch immer: Dieses Buch ist keine Prüfung, durch die man durchfallen kann. Betrachten Sie die darin beschriebenen Ideen als Experimente zum Ausprobieren, und warten Sie einfach ab, welche Ihnen etwas bringen und welche nicht.

Was bedeutet Selbstfürsorge für Sie?

.....

.....

.....

Was hat Sie dazu veranlasst, dieses Buch zu kaufen?

Worum es in diesem Buch geht und wie man damit arbeitet

Als Arbeitspsychologin sauge ich Ideen auf wie ein Schwamm. Ich arbeite mit meinen Klienten schon seit vielen Jahren am Thema Selbstfürsorge und schreibe auch viel darüber. Und ich habe nichts gegen »ungewöhnlichere« Tipps und Strategien, solange sie einigermaßen wissenschaftlich fundiert sind.

Zum Beispiel werden Sie in diesem Buch ein paar Ideen finden, in denen es darum geht, Rituale zu entwickeln. Ein Ritual kann man als feierliche Zeremonie definieren, die eine Veränderung aus dem Alltagsgeschehen heraushebt. Dabei handelt es sich um einen sehr weiten Begriff, der alles Mögliche umfasst: von der Hochzeit bis hin zum morgendlichen Zeitunglesen am Frühstückstisch. Leider ist unser modernes Leben ziemlich arm an Ritualen. Aber Sie können selbst welche kreieren: Nehmen Sie sich vor, bestimmte Handlungen auf feierliche, zeremonielle Art und Weise durchzuführen. Dadurch aktivieren Sie einen primitiveren Teil Ihres Gehirns: das limbische System oder »Reptilienhirn«, das unser Verhalten, unsere Emotionen und unsere Motivation steuert.

Außerdem werde ich Sie dazu auffordern, ein Tagebuch zu führen. Das bedeutet nichts anderes, als »seine Gedanken und Gefühle über irgendetwas zu Papier zu bringen«. Dafür werden Sie in diesem Arbeitsbuch jede Menge Platz finden; Sie können Ihr Tagebuch natürlich auch am Computer führen oder ein Notizbuch dafür verwenden. Wenn wir etwas schriftlich formulieren, können wir es besser verarbeiten; und manchmal werden uns dadurch Wahrheiten bewusst, die wir bisher zu ignorieren versucht hatten.

Dieses Buch soll Ihnen als eine Art »Werkzeugkasten« dienen. Darin geht es um ein breites Themenspektrum. Bestimmte Themen – beispielsweise Körper, Geist und Emotionen – stehen im Mittelpunkt; aber ich gehe auch auf andere, ungewöhnlichere Themen ein. Auf den ersten Blick wird der Gedanke, Zeit und Mühe dafür zu investieren oder sich zu verändern, nicht unbedingt Begeisterungstürme in Ihnen auslösen; doch wenn wir in dieser Hinsicht etwas für uns tun (zum Beispiel, indem wir ab und zu einmal Nein sagen oder anderen Menschen vernünftige Grenzen setzen), kann uns das von Schuldgefühlen und aus unerfreulichen emotionalen Situationen befreien, die eigentlich nichts mit uns zu tun haben. Außerdem werden unsere To-do-Listen kürzer, sodass wir mehr Zeit für uns selbst haben.

Wenn Sie die 101 Ideen in diesem Buch durcharbeiten, werden Sie mehr darüber erfahren, was Ihnen guttut und was nicht. Außerdem haben Sie damit einige »Werkzeuge« zur Hand, auf die Sie jederzeit zurückgreifen können. In einem nächsten Schritt können Sie diese Übungen dann auf Ihre individuellen Bedürfnisse zuschneiden.

Lesen Sie zuallererst das Kapitel, das Ihnen momentan am hilfreichsten und relevantesten erscheint, und wählen Sie daraus die Ideen, die Sie am meisten ansprechen. Sie müssen das Buch nicht unbedingt von vorn bis hinten durchlesen und alle Ideen ausprobieren, denn dafür gibt es keinen Preis zu gewinnen!

Einige der Übungen lassen sich leicht und schnell durchführen; andere erfordern vielleicht ein bisschen mehr Engagement und Zeit zum Nachdenken. Versuchen Sie nicht, alle Übungen auf einmal zu machen oder ein ganzes Kapitel am Stück durchzulesen! Schließlich sollen Sie noch ein bisschen länger etwas von diesem Buch haben. Also gehen Sie die darin beschriebenen Aktivitäten Schritt für Schritt an, denken Sie darüber nach und lassen Sie diese Übungen kleine Wunder in Ihrem täglichen Leben bewirken.

Selbstfürsorge ist ein gutes Mittel, nicht in reflexartige (und normalerweise kontraproduktive) Verhaltensweisen zu verfallen, mit denen wir uns in schwierigen Situationen so oft zu beruhigen versuchen. Mein Buch soll Ihnen dazu verhelfen, jeden Moment Ihres Lebens voll und ganz auszukosten. Außerdem werden Sie dank dieser Übungen nicht mehr so oft in negative Gemütszustände wie Stress, Angst oder Nervosität geraten, die Ihrer körperlichen, geistigen und seelischen Gesundheit schaden.

Falls Sie nicht sicher sind, wo Sie anfangen sollen, würde ich Ihnen zunächst einmal die ersten drei Kapitel (Körper, Geist und Emotionen) ans Herz legen. Sie bilden das Fundament jeder guten Selbstfürsorge.

Natürlich hängen alle Aspekte der Selbstfürsorge eng miteinander zusammen. Vielleicht werden Sie feststellen, dass sich auch Ihr emotionales und psychisches Wohlbefinden verbessert, wenn Sie etwas für Ihren Körper tun, oder dass Sie besser mit Veränderungen umgehen und effizienter arbeiten können, wenn Sie Ihrer Kreativität mehr Raum zur Entfaltung geben.

Warum kümmern wir uns so wenig um uns selbst?

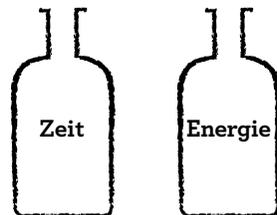
Es ist mir ein Rätsel, warum wir Selbstfürsorge immer wieder vor uns herschieben – obwohl ich genau den gleichen Fehler mache. Wir finden unzählige Rechtfertigungen dafür, warum wir uns die Hacken ablaufen, um etwas für andere Menschen zu tun, uns aber nicht einmal fünf Minuten Zeit für uns selbst nehmen. Drei Rechtfertigungen hört man besonders häufig.

Die Erste lautet: Geld. Doch da man für die meisten dieser Übungen nur dieses Buch und einen Bleistift oder Kugelschreiber braucht, wird das hoffentlich kein Hinderungsgrund für Sie sein. Eine zweite Ausrede ist Zeit. Im Kapitel über dieses Thema finden Sie ein paar Anregungen, wie Sie mehr Zeit für Selbstfürsorge finden.

Bei den meisten Menschen ist die dritte Rechtfertigung die eigentliche Ursache allen Übels; und sie ist auch der Grund, warum bei dem Gedanken, es uns gut gehen zu lassen, ein schlechtes Gewissens aufkommt: Es ist die Vorstellung, dass es irgendwie egoistisch ist, zu viel Zeit für die eigene Zufriedenheit und Erfüllung zu investieren.

Angenommen, vor Ihnen stehen zwei randvoll mit Flüssigkeit gefüllte Flaschen. Auf der einen Flasche steht »Zeit«, auf der anderen »Energie«. Stellen Sie sich nun vor, jedes Mal, wenn Sie irgendetwas tun – egal ob für sich selbst oder für andere –, ein bisschen Flüssigkeit aus der »Zeit«-Flasche auszuschütten.

Es ist eine ganz einfache Rechnung: Die volle Flasche steht für Ihre gesamte Lebenszeit. Jede Aktivität kostet ein bisschen Zeit. Im Lauf Ihres Lebens wird die Flasche also immer leerer.



Jeder Tag hat 24 Stunden. Auch wenn es Ihnen manchmal so vorkommt, als seien Sie nur ein passiver Beobachter Ihres Lebens, stimmt das in Wirklichkeit nicht: Sie können jederzeit Nein zu etwas sagen. Auch wenn diese Entscheidung nicht immer leicht ist – sie gibt Ihnen die Kontrolle über Ihr Leben zurück. Das bedeutet, dass Sie die Flüssigkeit in Ihrer »Zeit«-Flasche so verwenden können, wie Sie möchten.

Mit der »Energie«-Flasche verhält es sich schon ein bisschen komplizierter: Manche Tätigkeiten zehren an Ihrer Energie; andere schenken Ihnen Energie. Und viele Aktivitäten, durch die der Flüssigkeitspegel in Ihrer »Energie«-Flasche ansteigt, dienen der Selbstfürsorge. Wenn Sie immer nur Dinge tun, die an Ihrer Energie zehren (mit der Sie also Flüssigkeit aus Ihrer »Energie«-Flasche ausschütten), werden Sie bald zu nichts mehr zu gebrauchen sein.

Denn dann haben Sie keine Energie mehr – Sie sind leer. Und als »leere Flasche« haben Sie den Menschen, die Sie lieben, nichts mehr zu geben.

Selbstfürsorge ist eine von innerer Reife und Verantwortungsgefühl zeugende Tätigkeit, für die Sie in Ihrem Leben unbedingt Zeit finden sollten. Denn nur wenn man sich auch um seine eigenen Bedürfnisse kümmert, kann man sein höchstes Potenzial verwirklichen.

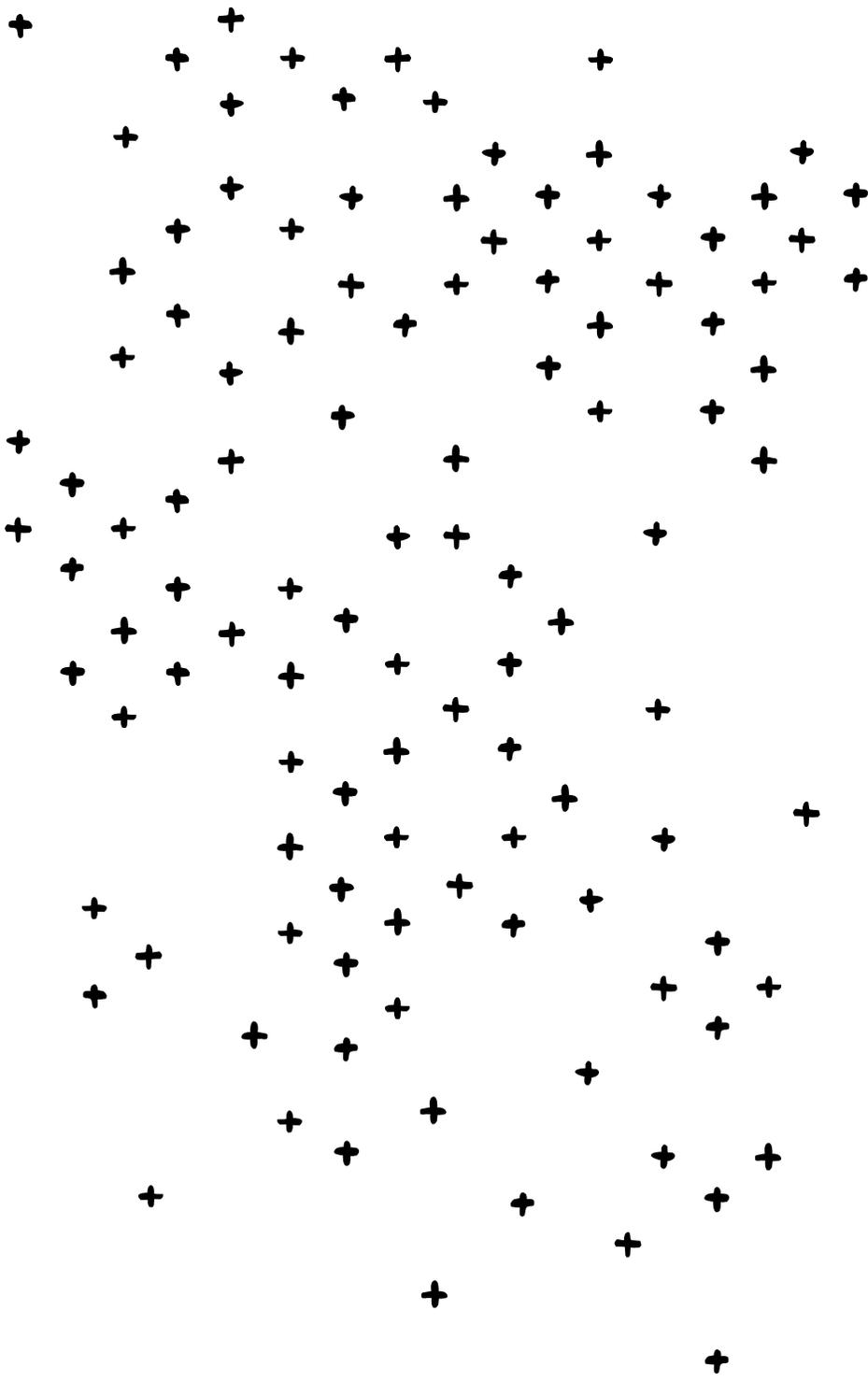
Welche Rechtfertigungen führen Sie normalerweise als Begründung dafür an, dass Sie sich keine Zeit für Selbstfürsorge nehmen?

Was sollten Sie tun, um sich von diesen Rechtfertigungen oder Hindernissen zu befreien, bevor Sie mit der Arbeit an diesem Buch beginnen?

Visualisierung:

Wenn Sie das nächste Mal ein schlechtes Gewissen haben, weil Sie etwas für sich selbst tun, obwohl andere Menschen Sie brauchen, stellen Sie sich vor, Sie seien ein Baum. Je kräftiger und fester im Boden verwurzelt Ihr Baum ist, desto besser kann er wachsen und seine Zweige ausbreiten, um andere Menschen vor Stürmen zu beschützen. Schließen Sie die Augen, denken Sie an einen Baum, und stellen Sie sich vor, wie Sie diesen Baum mit Ihrer Selbstfürsorge stützen und nähren, damit er richtig wachsen kann.

Selbstfürsorge ist kein Luxus, sondern eine Notwendigkeit.



© des Titels »Für mich« (978-3-7474-0062-3)
2019 by mvv Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvv-verlag.de>

© des Titels »Für mich« (978-3-7474-0062-3)
2019 by mvq Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvq-verlag.de>

KAPITEL 1

Körper

Körper

Was für eine Beziehung haben Sie zu Ihrem Körper?

Ich persönlich vergesse manchmal, dass mein Körper mehr ist als ein Gefäß, um mein Gehirn zu fassen – dass auch er Aufmerksamkeit und Fürsorge braucht.

Doch die berühmte »Bedürfnishierarchie« des Psychologen Abraham Maslow erinnert uns daran, dass zunächst einmal unsere körperlichen Grundbedürfnisse (zum Beispiel nach Nahrung, Flüssigkeit, Wärme und regelmäßigen Ruhepausen) erfüllt sein müssen. Erst dann können wir uns auf andere konzentrieren.

Ohne gesunden, funktionsfähigen Körper ist es sehr viel schwieriger, gut für sich selbst zu sorgen. Leider ist unsere heutige hektische, sitzende Lebensweise in dieser Hinsicht keine Hilfe: Wir verbringen den größten Teil des Tages in schlechter Haltung über Tastaturen oder Telefone gebeugt, stopfen auf die Schnelle ein paar Fertiggerichte in uns hinein und bleiben abends viel zu lange auf.

Bei vielen Menschen ist der Körper der Selbstfürsorge-Bereich, über den sie am meisten wissen. Im Grunde ist uns klar, was wir tun sollten: zunächst einmal mehr Gemüse und weniger verarbeitete Lebensmittel und Zucker essen und uns mehr bewegen. Trotzdem stürzen sich viele Menschen in eine Modediät nach der anderen und hoffen auf das große Wundermittel gegen wabbelige Schenkel oder Oberarme ...

Auf solche Themen werden wir in diesem Kapitel also nicht eingehen, dazu gibt es bereits genügend Diät- und Bewegungsratgeber. Andere Maßnahmen zur Gesundheitsvorsorge wie beispielsweise **#7 Ausreichende Flüssigkeitsaufnahme** und **#9 Mehr Bewegung** werden Sie wahrscheinlich schon kennen, aber trotzdem immer wieder vernachlässigen.

Dieses Kapitel enthält viele kleine Experimente, mit denen man auf verschiedene Weisen etwas für seinen Körper tun kann.

Was gibt es in diesem Kapitel zu entdecken?

Zunächst einmal sollen Sie Kontakt zu Ihrem physischen Ich aufnehmen (**#1 In den Körper hineinhören**) und Ihr Leben ein bisschen entschleunigen (**#2 Tiefer atmen**; **#3 Berührungen spüren**). Da ich unter zwei chronischen Krankheiten leide, verbindet mich eine Art Hassliebe mit meinem Körper. Doch wenn ich in ihn hineinhöre, statt einfach so zu tun, als existiere er nicht, kann er mir viele Informationen geben. Bevor wir uns in dieses Buch stürzen, wollen wir uns erst mal ein wenig mit Ihrer Atmung beschäftigen. Außerdem sollen Sie sich mithilfe sanfter, liebevoller Selbstberührungen beruhigen. Berührungen spielen für unsere seelische und körperliche Entwicklung eine wichtige Rolle. Länger andauernde angenehme Berührungen (zum Beispiel eine 20-sekündige Umarmung) können zur Ausschüttung des Nervenbotenstoffs Oxytocin führen, der uns ein Gefühl der Zufriedenheit und Entspannung vermittelt.

Außerdem werden wir ein paar Möglichkeiten zur innerlichen Versorgung unseres Körpers ausloten: nämlich durch Essen (**#4 Bewusstes Schmecken**; **#5 Welche Lebensmittel tun Ihnen gut?**; **#6 Seien Sie vorbereitet**) und Trinken (**#7 Ausreichende Flüssigkeitsaufnahme**; **#8 Die beliebteste psychoaktive Droge**). In unserer hektischen Welt laufen wir ständig Gefahr, die einfachen Freuden des Lebens – zum Beispiel den Geschmack unserer Nahrung – zu versäumen, indem wir unser Essen am Schreibtisch hinunterschlingen oder beim Abendessen auf unserem Smartphone herumtippen. Auf solche Probleme wollen wir in diesem Kapitel eingehen. Außerdem sollen Sie sich bewusst machen, welche Lebensmittel Ihnen guttun, um spontanen Essensentscheidungen vorzubeugen – die meistens nicht besonders gesund sind.

Ferner geht es in diesem Kapitel auch um das Thema Bewegung (**#9**) und Schlaf (**#10 Abends richtig abschalten**). Heutzutage sind viele Menschen geradezu stolz darauf, sich nicht genügend Schlaf zu gönnen – so beschäftigt zu sein, dass sie kaum noch zur Ruhe kommen. Doch Schlafmangel beeinträchtigt Gesundheit und Immunsystem; die Unfallgefahr steigt, man nimmt leichter zu, und höchstwahrscheinlich leidet auch die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit darunter.

Zu guter Letzt wollen wir sichergehen, ob Sie auch regelmäßig alle wichtigen ärztlichen Routineuntersuchungen wahrnehmen (#11 Arzttermine). Oder wollen Sie etwa die eine von vier Frauen sein, die ihren Gebärmutterhalsabstrich versäumt? Oder zu der Hälfte aller Erwachsenen gehören, die schon seit über zwei Jahren nicht mehr beim Zahnarzt waren?

Am Ende dieses Kapitels werden Sie besser über die Bedürfnisse Ihres Körpers im Bilde sein und wissen, wie man diese Bedürfnisse auf gesunde, angenehme Art und Weise erfüllt.

#1: In den Körper hineinhören

Setzen Sie sich ruhig hin und führen Sie einen »Körperscan« durch: Atmen Sie tief ein und hören Sie dann von unten nach oben (bei den Füßen beginnend) in alle Teile Ihres Körpers hinein. Fragen Sie sich in einer vorurteilsfreien Haltung der Neugier und des Mitgeföhls – wie ein liebevoller Freund –, was Ihr Körper brauchen könnte. Lockern Sie der Reihe nach alle Verspannungen. Vielleicht müssen Sie dazu Rücken und Schultern dehnen, einen kleinen Imbiss zu sich nehmen oder Ihre Wadenmuskeln massieren. Fragen Sie Ihren Körper einfach, und warten Sie ab, was er sagt! Hören Sie ungefähr 15 bis 20 Minuten lang in sich hinein, von den Zehen bis zum Kopf. Dann schreiben Sie auf, was Sie dabei alles entdeckt haben.

Heute braucht mein Körper:

© des Titels »Für mich« (978-3-7474-0062-3)
2019 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

#2: Tiefer atmen

Beim Körperscan in Idee #1 ist Ihnen vielleicht aufgefallen, dass wir oft ziemlich flach atmen: nicht mit dem Bauch, sondern nur mit dem oberen Brustkorb. Dadurch bekommt unser Körper nicht so viel Sauerstoff, wie er braucht, um optimal zu funktionieren. Uns auf unsere Atmung zu konzentrieren, ist außerdem eine schnelle und einfache Beruhigungsmethode bei Angst oder Stress.

Setzen oder legen Sie sich an einem ungestörten Plätzchen ruhig hin und legen Sie eine Hand auf Ihren Bauch. Bewegt er sich beim Atmen? Atmen Sie tief durch die Nase ein. (Dabei sollte sich die Hand auf Ihrem Bauch heben.) Atmen Sie auf diese Weise ein paarmal tief durch und konzentrieren Sie sich dabei vor allem auf das Einatmen.

Sobald Sie einen für Sie angenehmen Atemrhythmus gefunden haben, achten Sie zusätzlich auch auf Ihre Ausatmung. Atmen Sie durch den Mund aus, und zwar so, dass das Ausatmen ein bisschen länger dauert als das Einatmen. Zum Beispiel können Sie beim Einatmen auf vier und beim Ausatmen auf sechs zählen. (Natürlich brauchen Sie sich nicht genau an diese Vorgabe zu halten.) Atmen Sie ein paarmal nach diesem Muster.

Als Nächstes machen Sie zwischen Ein- und Ausatmen eine kurze Pause. Auch bei diesem Atemmuster sollte das Ausatmen länger dauern als das Einatmen. Dadurch wird der für Entspannung zuständige Bereich Ihres Nervensystems angeregt.

Atmen Sie etwa fünf bis zehn Minuten lang auf diese Weise.

Beschreiben Sie in drei Worten, wie sich das angefühlt hat:

+

+

+

#3: Berührungen spüren

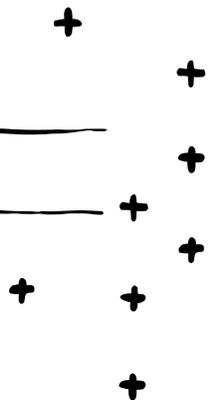
Von anderen Menschen berührt zu werden, kann sehr angenehm sein; doch man kann sich mit liebevollen Gesten auch selbst beruhigen. Schlingen Sie zärtlich die Arme um Ihren Oberkörper, streichen Sie sich sanft über den Arm oder tätscheln Sie sich die Wange. Falls Ihnen das ein bisschen komisch vorkommt, können Sie es stattdessen mit einer Selbstmassage von Händen, Schultern oder Nacken versuchen oder Körperlotion in Ihre Haut einmassieren, was nebenbei noch einen positiven kosmetischen Effekt hat. Egal welche Form der Selbstberührung Sie wählen: Nehmen Sie sich Zeit dafür und tun Sie es in einer Haltung liebevollen Selbstmitgefühls. Dann beschreiben Sie Ihre Erfahrungen in den unten stehenden Zeilen.

Wie fühlt es sich an, die eigene Haut zu berühren?

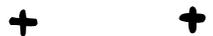
Was empfinden Sie dabei als angenehm?

Gibt es Körperteile, die Sie besonders gerne berühren?

Was gefällt Ihnen an dieser Selbstberührung nicht?



© des Titels »Für mich« (978-3-7474-0062-3)
2019 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>



#4: Bewusstes Schmecken

Kaufen Sie drei verschiedene Arten Schokolade (oder drei andere ähnliche Lebensmittel, zum Beispiel Nüsse oder Zitrusfrüchte). Geben Sie sie auf einen Teller und legen Sie ein Glas Wasser, dieses Buch und einen Stift bereit. Kosten Sie der Reihe nach von allen drei Lebensmitteln, und schreiben Sie alles, was Ihnen dabei einfällt, in die unten stehenden Leerzeilen. Achten Sie auf die unterschiedlichen Aromen, körperlichen Empfindungen, Erinnerungen und Emotionen, die dabei in Ihnen aufsteigen, und beschreiben Sie sie so genau wie möglich. Investieren Sie mindestens fünf Minuten für diese Übung und trinken Sie nach jedem Lebensmittel etwas Wasser, um Ihren Gaumen zu neutralisieren.

Welche Unterschiede haben Sie wahrgenommen?

1.

2.

3.
