



tredition®

[www.tredition.de](http://www.tredition.de)



Mag. Ines Sindelar

# Raus aus der Krise - Jetzt !

Eine praktische Anleitung bei Stress,  
Belastung & Überforderung



tredition®

[www.tredition.de](http://www.tredition.de)

© 2020 Ines Sindelar

Verlag und Druck: tredition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359  
Hamburg

ISBN

Paperback: 978-3-347-11937-6

Hardcover: 978-3-347-11938-3

e-Book: 978-3-347-11939-0

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

<u>VORWORT .....</u>	<u>7</u>
<u>1. KAPITEL – SOFORTHILFE IN DER KRISE.....</u>	<u>11</u>
1.1. Mein Kraft- und Erholungsort.....	13
<u>2. KAPITEL – EINE GEMEINSAME REISE.....</u>	<u>16</u>
2.1. Die Einteilung der Wanderroute .....	17
2.2. Unsere gemeinsamen Ziele .....	18
<u>3. KAPITEL - SELBSTWAHRNEHMUNG .....</u>	<u>20</u>
3.1. Wer bin ich?.....	22
3.2. Welchen Lebensvorteil bringt Stress? .....	28
3.3. Meine Stressauslöser .....	35
3.4. Meine Stressreaktion.....	50
3.5. Gedankenquälgeister vs. -helfer .....	61
<u>4. KAPITEL - SELBSTWIRKSAMKEIT .....</u>	<u>74</u>
4.1. Wirksam-Sein im eigenen Leben.....	77
4.2. Meine Emotionen gehören mir .....	87
4.3. Ich kontrolliere meine Impulse .....	94
4.4. Der Optimist in mir .....	97
4.5. Was sind meine Ziele? .....	101
4.6. Ein Schritt nach dem anderen .....	107
<u>5. KAPITEL - SELBSTFÜRSORGE.....</u>	<u>111</u>
5.1. Schlaf, Ernährung & Erholung .....	116
5.2. Der Schlaf.....	118
5.3. Schlafstörungen beim Experten abklären? .....	122
5.3. Die Ernährung.....	129
5.4. Erholung .....	135
5.5. Die Atmung .....	146
5.6. Was kann ich mir jetzt Gutes tun? .....	152
<u>6. ETAPPE SELBSTMANAGEMENT.....</u>	<u>156</u>
6.1. Der innere Beobachter .....	158

6.2. Zeitmanagement - Meine Zeitfresser .....	162
6.3. Humor ist das Salz des Lebens .....	171
6.4. Ich bin ein wertvoller Mensch .....	180
<u>DAS WORT ZUM SCHLUSS .....</u>	<u>186</u>
<u>LITERATURVERZEICHNIS .....</u>	<u>189</u>
<u>TABELLENVERZEICHNIS .....</u>	<u>194</u>
<u>ABBILDUNGSVERZEICHNIS .....</u>	<u>194</u>

# VORWORT

Immer wieder konfrontiert uns das Leben mit Herausforderungen und Krisen, die es zu bewältigen gilt. Manchmal handelt es sich um kleine Stolpersteine und manchmal um zerklüftete Berge. Dennoch dreht sich die Welt unaufhörlich weiter und wir müssen, wie Antonovsky 1997 (zit. n. Lorenz, 2016, S. 14) es formulierte, gute „Schwimmer“ im Fluss des Lebens werden. Ich verwende auch gerne die Metapher einer anstrengenden Bergwanderung, dessen bevorstehenden Herausforderungen und Widrigkeiten sich nur schwer vom Tal ausmachen lassen.

Sie stehen also wie so viele Menschen Ihrer Zeit im „Stresstal“ und blicken zu dem schier unerreichbar wirkenden Gipfel empor. Dort oben angelangt, soll sich „der Schlüssel“ zur Entspannung, Lebensfreude und Ausgeglichenheit in allen Lebenslagen befinden. Es klingt erstrebenswert, den Gipfel zu besteigen, aber wie gelangt man dort hin und weshalb befinden Sie sich überhaupt im Stresstal?

Diese Frage versucht seit Jahrzehnten eine Vielzahl wissenschaftlicher Disziplinen zu ergründen. Wir sprechen vom Stress am Arbeitsplatz, in der Familie, in der Schule, in Beziehungen, im Straßenverkehr, etc. Vielen Männern und Frauen – und mittlerweile auch Kindern - fällt es schwer, abzuschalten. Die voranschreitende Modernisierung beschleunigt unseren Lebens- und Arbeitsalltag erheblich. Vor allem der technische Fortschritt in den letzten Jahren hat manche Arbeitsprozesse deutlich erleichtert, aber gleichzeitig auch Schattenseiten. Die ständige nahezu weltweit mögliche Erreichbarkeit bringt viele ArbeitnehmerInnen an die Grenzen ihrer Belastbarkeit. Es geht um schnelle Ergebnisse, hohe Produktionsraten und Gewinne. Aber nicht nur beruflich steigt der Belastungslevel. Die Vereinbarkeit von Familie, Beruf und sozialen Verpflichtungen hat sich auch im 21. Jahrhundert kaum verbessert. Viele übernehmen die Pflege für nahe Angehörige, ziehen Kinder groß, führen eine Ehe oder Partnerschaft, bewältigen nebenbei noch den Haushalt und alle anderen anfallenden Verpflichtungen. Schnell entsteht so ein vollgestopfter Terminkalender.

Neben diesen Belastungen müssen wir auch immer wieder mit großen Einschnitten und Schicksalsschlägen in unserem Leben umgehen können, auch wenn einige davon sogar existentiell bedrohend sind.

Obwohl täglich so viele Belastungen auf uns einprasseln, wird ein gesundheitsförderlicher Umgang damit wenig vermittelt, eigentlich schon im Gegenteil gilt ein gestresster Mensch als arbeitsam, zielbewusst, strebsam und ehrgeizig. Es hat eine ungesunde Verknüpfung von Überforderung, Erschöpfung und Selbstaufgabe mit Erfolg und Zielstrebigkeit stattgefunden. Das heißt, es wird gar nicht mehr versucht, den Berggipfel zu erreichen, sondern es hat sich die Idee etabliert, dass es auch möglich sein müsste, im „Stresstal“ zurechtzukommen. Die ständige und oft über Jahre anhaltende Dauer- und Überbelastung unseres Körpers, unserer Gedanken und Emotionen hinterlassen jedoch ihre Spuren und beeinträchtigen unsere Lebensqualität als auch unsere psychische sowie körperliche Gesundheit massiv. Kommen zu diesen „alltäglichen“ Herausforderungen noch zusätzliche Faktoren von außen hinzu (Krankheit, Arbeitsplatzverlust, etc.) scheint es unmöglich, dem Leben positive Seiten abzugewinnen. Gerade aber in besonders herausfordernden Situationen, brauchen wir all unsere inneren Ressourcen und Bewältigungsmechanismen, um aus diesem „Teufelskreislauf“ aussteigen zu können.

Egal, in welcher Lebenslage Sie sich befinden, um Stress und den möglichen gesundheitlichen Folgen entgegenwirken zu können, ist es wichtig, die eigenen Stressoren, Stressreaktionen und stressverstärkenden Gedanken zu kennen, um einen gesundheitsförderlichen Weg heraus zu finden. Diese Bewältigungsmechanismen, die uns dabei effektiv unterstützen können, sind weder neu erfunden worden noch besonders kompliziert. Trotzdem werden sie nicht eingesetzt, da der menschlichen Psyche kein besonderer Status in unserer Gesellschaft verliehen wird. Die Beschäftigung mit den eigenen Empfindungen und Gedanken wird meist vermieden und belächelt. Dies wird bedauerlicherweise noch dadurch verstärkt, dass es gesellschaftlich wesentlich akzeptierter ist, zur Entspannung zum Beispiel Alkohol oder Beruhigungsmittel zu konsumieren, als sich professionelle Unterstützung zu gewähren. Es ist völlig normal, dass man bei einer körperlichen Verletzung einen Arzt aufsucht, aber es wird als persönliche Schwäche angesehen, wenn die Psyche eine Verletzung



erleidet und man sich deshalb Hilfe holt. Die Psychologie hat bis heute einen bitteren und angstbesetzten Beigeschmack. Man verbindet die Psychologie mit Geisteskrankheit und Abnormität. Wenn jemand eine psychische Verletzung hat, wird ihm unter anderem „Spinnerei“ angedichtet. Tatsächlich verfügt jeder Mensch über psychische Prozesse, die uns als Mensch auszeichnen und, die genauso erkranken und aus dem Gleichgewicht geraten können wie unser Körper. Die (Gesundheits-)Psychologie kann jedoch als enorme Hilfe zur Entdeckung der eigenen Ressourcen, Stärken und inneren Widerstandskraft dienen. Dieses Buch soll Sie dabei unterstützen, zu erkennen, dass Gedanken, Emotionen und Körperreaktionen direkt voneinander abhängen und auf jeder dieser Ebenen ein Ungleichgewicht zu Symptomen führen kann. Es geht hierbei aber nicht nur um die offensichtliche Symptombekämpfung eines aus dem Gleichgewicht geratenen Systems, sondern darum, ganzheitlich und nachhaltig Ihre Gesundheit zu fördern, um Widrigkeiten besser bewältigen zu können. Erlauben Sie sich selbst, alle Aspekte ihrer Menschlichkeit zu akzeptieren und zu pflegen. Lassen Sie sich beim Lesen und Durchführen der Übungen so lange Zeit, wie Sie möchten. Es kann sein, dass Ihnen manche Abschnitte beschwerlich und voller Hürden andere wiederum als unlogisch oder seltsam vorkommen. Setzen Sie Ihren Weg zum Gipfel dennoch fort, es lohnt sich!

Ich wünsche Ihnen eine erholsame und entspannte Zeit  
beim Lesen!

Mag.a Ines Sindelar,  
Wien, 2020

## DANKSAGUNG

Ich möchte mich von ganzem Herzen bei meinem Mann Georg für seine allzeit liebevolle und inspirierende Unterstützung bedanken. Ohne deine Ermutigungen und deinen unerschütterlichen Glauben an meine Fähigkeiten wäre dieses Buch nicht entstanden.

Ebenfalls gilt mein großer Dank meiner Familie, Theresia, Peter und Iris, die mich schon mein ganzes Leben begleiten und mir stets Mut machen. Ihr seid eine wichtige Quelle meiner Lebensfreude, meines Lebensmutes und meiner Lebenslust.

# 1. KAPITEL – SOFORTHILFE IN DER KRISE

*„In der Not scheint alles dunkel und kalt.“*

Dieses Buch dient dem Ziel, Ihre inneren Ressourcen und Widerstandskräfte zu erkennen und zu fördern, um darauf in Krisenzeiten zurückgreifen zu können. Jede Stresserfahrung, die wir machen, scheint auf den ersten Blick schicksalhaft und „unfair“. Oft werden viele negative Gefühle wach:

„Warum passiert das ausgerechnet mir?“

„Allen anderen geht es besser!“

„Ich sehe keinen Ausweg aus dieser Situation!“

„Das Leben ist nicht fair zu mir!“

„Ich habe keine Handlungsmöglichkeiten mehr!“,

usw.

Unsere körperliche und psychische Gesundheit wird durch diese negative Gedankenspirale nicht gefördert. Vielmehr hemmen diese Gedanken Ihre inneren Kräfte und Möglichkeiten, um mit der Situation umzugehen. Jede Krise, jede Hürde und Herausforderung sind gleichsam eine Chance zu erkennen, welche Möglichkeiten, Bewältigungsressourcen und innere Stärke in Ihnen schlummert. Nur in der Stresssituation können wir mit diesen Seiten unseres Ichs in Kontakt kommen und unsere Kompetenzen erfahren. So brutal und unlogisch dies in ihrer jetzigen Situation, wie auch immer diese gerade aussieht, klingt, werden Sie im Laufe dieses Buches sehen, dass Sie über Handlungsmöglichkeiten und Ressourcen verfügen, um die Krise zu überwin-

den. Es ist eine bewusste Entscheidung aus der „passiven“ Opferrolle auszusteigen und selbstheilende, resilienzfördernde Gedanken- sowie Handlungsmuster zuzulassen. Das Stärken der eigenen Resilienz (Widerstandskraft) ist also ein anzustrebendes Ziel. Davor sind aber noch einige wichtige Schritte notwendig, die ich gemeinsam mit Ihnen in diesem Buch beleuchten möchte. Die Erkenntnisse aus der Psychologie bieten Ihnen diesbezüglich einen hervorragenden Erste-Hilfe-Koffer, der Sie langfristig begleiten und unterstützen wird.

In diesem Erste-Hilfe-Koffer habe ich Ihnen gleich oben auf eine erste Übung hineingelegt. Als Einstieg möchte ich Ihnen eine „Soforthilfe“ bzw. „Notfallübung“ in akuten Stresssituationen mitgeben, die Sie so oft Sie möchten und in jeder Situation anwenden können. Je häufiger Sie von dieser „Sofortmaßnahme“ Gebrauch machen, desto leichter wird es Ihnen fallen, Ihren persönlichen Kraft- und Erholungsort jederzeit aufsuchen zu können. Ich motiviere meine KlientInnen in meiner Praxis oft zu Beginn unserer gemeinsamen Arbeit, egal in welcher Situation sie sich gerade befinden, solche Kraftübungen zu erlernen und so Zugang zu den eigenen Kraftquellen zu bekommen. Besonders in Krisen und herausfordernden Situationen ist ein kühler Kopf und ein „entspannter“ Geist notwendig, um Lösungen zu finden und gleichzeitig die körperliche und geistige Gesundheit zu fördern. Es kommt vor, dass diese Herangehensweise nicht immer sofort auf Zustimmung trifft. So sehe ich mich manchmal damit konfrontiert, dass ich als Antwort auf meinen Vorschlag erwidert bekomme, dass Entspannungsübungen bei dem Problem zum Beispiel Schulden nicht zu mehr Geld führen. Das stimmt natürlich auch, ist aber auch nicht das Ziel von Entspannungsübungen und dergleichen. Der Sinn dahinter liegt in der Besinnung auf sich selbst, auf die gegenwärtige Lage und die (noch unbekannt) Handlungsmöglichkeiten. Wem nützt es in einer herausfordernden, ja vielleicht sogar überfordernden Situation, wenn zusätzlich unser mentaler und körperlicher Zustand (noch mehr) aus den Fugen gerät? Können wir nicht vielmehr klar und zielgerichtet handeln, wenn wir einen Moment innehalten und mit uns selbst in einen inneren Dialog treten? Im Laufe dieses Buches werden Sie viele Bewältigungsmechanismen und resilienzfördernde Maßnahmen kennenlernen, die aufeinander aufbauen und Sie ganzheitlich auf allen Ebenen unterstützen werden. Schieben Sie alle Gedanken, die jetzt laut aufschreien, dass das

alles naiver Blödsinn und kindlicher Optimismus ist, kräftig auf die Seite. Geben Sie neuen Sichtweisen eine Chance, weil Sie es sich selbst wert sind, einen wertschätzenden und gesundheitsförderlichen Umgang mit sich selbst zu pflegen.

Machen wir uns also nun gemeinsam auf die Reise und entdecken Sie Ihre innere Kraft. Hierzu finden Sie folgend eine Anleitung aus meinem eigenen Pool der Möglichkeiten für eine rasche Entspannungshilfe in stressigen Situationen, welche Sie sich auf ein Diktiergerät oder Handy als Audiodatei sprechen und jederzeit anhören können.

### **1.1. MEIN KRAFT- UND ERHOLUNGSORT**

Ich möchte mit Ihnen als Orientierungshilfe für Ihren individuellen Kraft- und Erholungsort meine persönliche Fantasie-reise für eine rasche Entspannung teilen. Bis heute wende ich Sie regelmäßig an und besuche diesen paradiesischen Ort in meinem Inneren. Am besten Sie probieren diese gleich mit mir gemeinsam aus.

## **Anleitung - „Mein Kraft- und Erholungsort“**



Machen Sie es sich bequem, vielleicht in einem gemütlichen Sessel, auf Ihrem weichen Sofa oder in Ihrem kuscheligen Bett. Schließen Sie die Augen und beobachten Sie Ihre Atmung. Die Bauchdecke hebt sich leicht beim Einatmen und senkt sich ganz langsam beim Ausatmen.

Sie sind ruhig und entspannt. Jeder Muskel ist locker und Sie beobachten nur Ihren gleichmäßigen Atem. Gedanken dürfen kommen und gehen – sie ziehen wie Wolken am Himmel vorbei, aber wir schenken Ihnen keine große Beachtung. Mit jedem Atemzug werden Sie ruhiger und entspannter.

Sie liegen auf einer üppigen Blumenwiese. Das dichte Gras fühlt sich wie die bequemste Matratze der Welt an. Ihr Kopf ruht entspannt und Ihr ganzer Körper fühlt die zarten Grashalme, die angenehm Ihren Körper berühren. Sie riechen die Vielzahl der duftenden Blumen rings um Sie und saugen diesen wohligen Geruch tief in sich hinein. Mit jedem Atemzug füllen Sie Ihre Lungen mit diesem herrlichen Duft und atmen langsam durch Ihren Mund wieder aus. Sie dürfen völlig loslassen und ruhen.

Sie hören im Hintergrund Ihre Lieblingsvögel für Sie singen. Es ist ein melodischer Klang. Ganz zurückhaltend und trägt Sie noch tiefer in die Entspannung hinein. Noch weiter entfernt nehmen Sie das sanfte Plätschern eines klaren Baches wahr. Sie nehmen all diese Eindrücke tief in sich auf und lassen mit jedem Atemzug mehr und mehr los. Alles ist friedlich und ruhig. Genießen Sie diesen Moment eine Weile. Er gehört ganz Ihnen.

Eine freundliche Person kommt langsam über die Wiese auf Sie zu und lächelt Sie warmherzig an. Sie beugt sich zu Ihnen herunter. Eine wohlige Wärme geht von ihr aus und die Person flüstert Ihnen etwas ins Ohr.

Es sind wohltuende Worte des Trostes und der Hoffnung, die sich warm in Ihrem Körper ausbreiten. Sie spüren wie Zuversicht und Stärke durch Sie hindurchströmen.

Sie atmen ruhig und gleichmäßig weiter und saugen dieses beruhigende Gefühl tief in sich auf. Sie dürfen vollständig loslassen. Ihr Geist und Ihr Körper dürfen genießen. Sie fühlen sich wohl und gelöst.

Wenn Sie genug Energie aufgetankt haben, verabschieden Sie sich von Ihrer Blumenwiese und kehren ins Hier und Jetzt zurück. Strecken Sie sich und atmen kräftig durch. Öffnen Sie die Augen und nehmen das schöne Gefühl mit in den Tag.

\*\*\*

## 2. KAPITEL – EINE GEMEINSAME REISE

*„Wer das Leben als Reise begreift, wird sich dafür entsprechend ausrüsten.“*

Dieses Buch beginnt, wie Sie bemerkt haben, sehr unkonventionell gleich mit dem praktischen Teil, bevor wir die Theorie überhaupt noch beleuchtet haben. Ich möchte Sie ermutigen, zur Tat zu schreiten und mit mir gemeinsam die besondere Reise aus dem „Stresstal“ heraus zu wagen. Ich lade Sie dazu ein, bisher für Sie vielleicht völlig neue Gedankenmuster und Verhaltensweisen auszuprobieren und neugierig zu erforschen, welche Veränderung dies auf Ihr Leben hat.

Warum habe ich mich für diesen ungewöhnlichen Zugang entschieden? Theoretisches Grundlagenwissen ist wichtig, um die dahinterliegenden Zusammenhänge und Prozesse zu verstehen. Die hier angeführten Übungen stünden uns nicht zur Verfügung, wenn es vorab keine wissenschaftliche Auseinandersetzung und Erprobung der Wirksamkeit dieser Methoden gegeben hätte. Daher werden Sie auch in diesem Buch ausgewählte theoretische Hintergrundinformationen erhalten. Gerade beim Thema Stress spielen biologische und psychische Mechanismen besonders eng zusammen und bedingen einander. Obwohl „Stress“ in aller Munde ist, wird wenig fachkundiges Wissen um das wahre Wesen, seiner Vor- und Nachteile und seinem eigentlichen Nutzen vermittelt. Viele KlientInnen, die mich in meiner Praxis aufsuchen, sind sehr überrascht, dass Stress und Stresserleben einem Grundmuster folgen, welches bei allen Menschen in bestimmten Grundzügen gleich abläuft. Wenn dieses Bewusstsein erst einmal verankert ist, erkennen Sie sehr schnell, dass Sie eine aktive Rolle einnehmen können. Sie können zwar nicht die biologischen und psychologischen Grundstrukturen verändern, aber durch das Verstehen, wie Stress entsteht und, wie sie ihn mildern oder verstärken können, wieder Hauptakteur in ihrem Leben werden.



Ein weiterer Aspekt, weshalb ich den Übungen so viel Gewicht beimesse, ist, dass Sie nur durch Erfahrungen und Erlebnisse neue Aspekte an sich selbst entdecken können. Sie sind für sich selbst der beste Experte oder die beste Expertin. Ich möchte Ihnen dieses Selbst-Bewusst-Sein durch dieses Buch vermitteln, damit Sie mehr Lebensfreude, Lebensmut und Lebenslust erfahren können. Seien Sie neugierig auf Ihre (unbewussten) Talente und Kompetenzen, die wir gemeinsam Stück für Stück freilegen, damit Sie Ihren Erholungsgipfel erreichen können.

## **2.1. DIE EINTEILUNG DER WANDERROUTE**

Die Aufteilung der praktischen Übungen in vier Etappen beruht auf meinen persönlichen Erfahrungen mit Stress und auf der gemeinsamen Arbeit mit KlientInnen in meiner Praxis. Die Betrachtung all dieser Erlebnisse und Umgangsmöglichkeiten mit Stress haben schließlich zu dem hier vorliegenden Konzept geführt. Ich hoffe, Ihnen damit eine nachvollziehbare und nützliche Hilfestellung für eine positive Veränderung in Ihrem Alltag bieten zu können.

Ich möchte nun etwas genauer mit Ihnen beleuchten, warum genau die Metapher einer „Wanderung“ hilfreich sein kann. Die meisten Menschen denken in Bildern. Diese Gedankenbilder sind lebendig, beinhalten alle Sinneseindrücke und wir können sie nach unseren Wünschen formen. Zum einen kann auch das Leben als Wanderung verstanden werden. Immer wieder verändert sich die Landschaft, ist mal mehr mal weniger beschwerlich oder beängstigend. Zum anderen entspricht die Vorstellung einer gemeinsamen Reise dem inneren Prozess, den Sie durch diese Lektüre durchlaufen werden. Ebenso wie eine Wanderung herausfordernde und unwegsame Abschnitte enthalten kann, kann auch dieser innere Prozess mehr oder weniger anstrengend sein. Wenn Sie den Weg dennoch beschreiten, stoßen Sie auf eine unberührte innere Landschaft, die Sie erkunden können. Sie entdecken Kompetenzen und Fähigkeiten, die Ihnen bisher vielleicht verborgen geblieben sind. Am Ende der Wanderung wartet der Berggipfel, die Belohnung, von dem aus Sie einen anderen Blickwinkel auf sich selbst haben und die Herausforderungen in Ihrem Leben überblicken können. Sie lassen das

„Stresstal“ hinter sich und können die gesamte Umgebung wahrnehmen und genießen. Lassen Sie uns dieses innere Bild für unsere Zwecke nützen und betrachten wir die vier großen Etappen, die wir erreichen wollen.

## **2.2. UNSERE GEMEINSAMEN ZIELE**

Die vier Etappen dieses Buches enthalten:

1. Die eigene Selbstwahrnehmung
2. Das eigene Selbstwirksamkeitsempfinden
3. Die positive Selbstfürsorge und
4. Das innere wie äußere Selbstmanagement

Die Basis bildet die Selbstwahrnehmung. Hier erfahren Sie, welche Gefühle, Gedanken, körperlichen Reaktionen und Handlungen Sie bei Stress zeigen. Darauf baut die Selbstwirksamkeit also die Zuversicht bezüglich der eigenen Wirksamkeit im Leben auf. Die dritte Etappe bildet die Selbstfürsorge, die eine große Rolle bei der Stressprävention und –milderung spielt. Die letzte Etappe bildet das Selbstmanagement, in dem Sie sich mit Ihrer Zeiteinteilung und Organisation Ihres Alltags beschäftigen werden.

Ich möchte Ihnen noch einen „roten Faden“ für dieses Buch mitgeben, damit Sie wissen, welche Ziele die Übungen und Erklärungen verfolgen und welche stärkenden Bereiche in Ihnen dadurch aktiviert werden.

Die übergeordneten Ziele sind:

- ⇒ Die Wahrnehmung der gegenwärtigen Lage mit allen Gedanken, Gefühlen und Verhaltensweisen.
- ⇒ Die Zuversicht, dass durch gezielte Handlungen und Gedanken, das eigene Leben beeinflusst werden kann und Krisen durch die eigene Widerstandskraft bewältigt werden können.
- ⇒ Die Entdeckung und Erhaltung von Ressourcen, Stärken und positivem Selbstbild durch einen fürsorglichen Umgang mit sich selbst.
- ⇒ Die Fähigkeit, sich selbst und seine Umwelt aktiv zu gestalten und Wichtiges von Unwichtigem unterscheiden zu lernen.

### 3. KAPITEL - SELBSTWAHRNEHMUNG

*„Wer bin ich und was macht mich zu dem, der ich bin?“*

Beginnen wir nun mit der Basis oder dem Startpunkt unserer Reise. Die Selbstwahrnehmung ist ein wesentlicher Grundbaustein, um die eigene Gesundheit, das Wohlbefinden und die persönlichen Stärken zu fördern sowie die Schwächen akzeptieren zu können. Das heißt, wir müssen uns einmal mutig umblicken und alles wahrnehmen, so wie es jetzt gerade ist.

Jeder Mensch ist ein sich ständig wandelnder und anpassender Organismus. Wir stehen in permanentem Austausch mit unserer Umgebung. Dieser Austausch passiert auf allen Ebenen unseres Seins.

Durch die Atmung nehmen wir gasförmige und durch unsere Ernährung feste sowie flüssige Substanzen aus unserer Umwelt auf. Auch unsere Haut nimmt bestimmte Stoffe auf und sondert andere ab. Unsere Sinnesorgane (Augen, Ohren, Nase) empfangen ununterbrochen Signale, die in unserem Gehirn verarbeitet werden. Alle Zellen, Organe, Knochen, etc. unseres Körpers befinden sich in einem kontinuierlichen Auf- und Abbauprozess. Durch unsere Mitmenschen sammeln wir viele Erfahrungen im sozialen Kontext, die uns formen und beeinflussen. Ständig sind wir mit unterschiedlichen Reizen aus unserer Umwelt beschäftigt und müssen diese verarbeiten.

Eine Vielzahl an körperlichen und psychischen Erlebnissen und Erfahrungen prasseln auf uns ein, die wir verarbeiten müssen, uns formen und beeinflussen.

Viele dieser Prozesse können wir nicht direkt beobachten oder steuern, andere hingegen schon. Im Laufe unseres Lebens werden wir immer wieder mit Hürden und Lebenskrisen konfrontiert, die uns gehörig aus dem Gleichgewicht bringen können. Um mit diesen Herausforderungen umgehen zu können, muss man sich als erstes in seiner Gesamtheit selbst wahrnehmen und wissen, welche Strategien für sich selbst am besten