

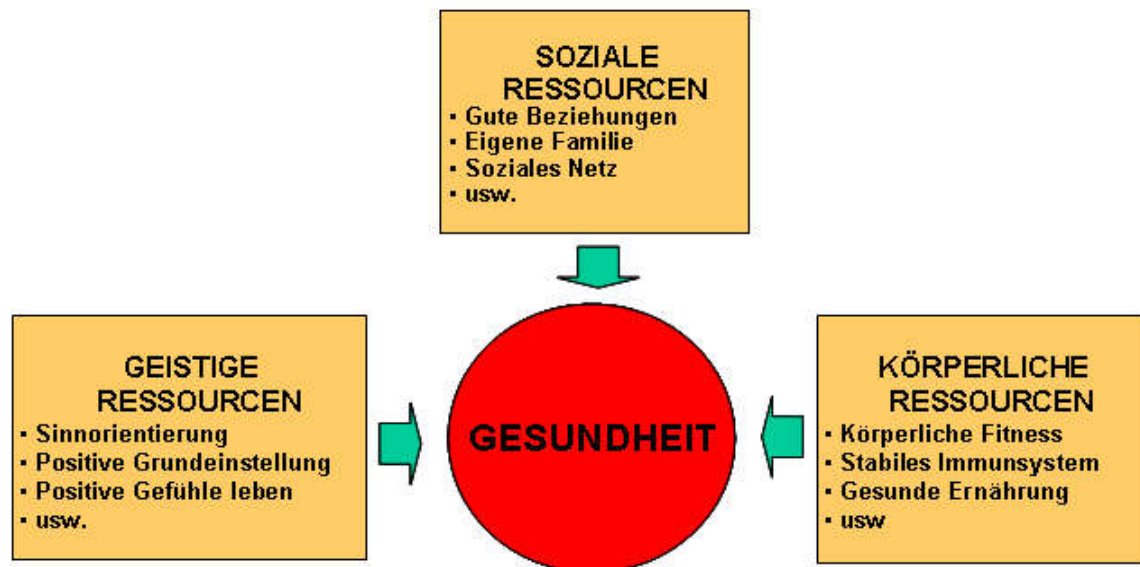
## Salutogenese

### Übernehmen Sie die Verantwortung für Ihre eigene Gesundheit

Die Schulmedizin in Deutschland kümmert sich fast ausschließlich um die Pathogenese, d.h. sie erforscht die Ursachen und Risiken für Krankheiten, um diese, bzw. ihre Symptome, behandeln zu können.

Viele Menschen, die eindeutigen Gesundheitsrisiken ausgesetzt sind, z.B. Rauchen, Krankenpflege, Grippewellen, Epidemien usw. usw., bleiben gesund, obwohl das gesamte Umfeld krank wird. Aufgabe der Salutogenese ist es, die Grundlagen für Gesundheit zu erforschen. Wenn wir uns diese Grundlagen bewusst machen, haben wir die Chance zu erkennen, was wir tun müssen, damit wir - selbst wenn wir Gesundheitsrisiken ausgesetzt sind - trotzdem gesund bleiben. Bedenken Sie, dass 100% aller Krankheiten psychosomatisch sind (Körper und Psyche beeinflussen), und 80% aller Krankheiten psycho- oder soziogen (psychisch und/oder sozial verursacht) sind. Die deutsche Schulmedizin definiert Gesundheit als das Fehlen von Krankheit und Gebrechen. Die Weltgesundheitsorganisation WHO definiert Gesundheit als den "Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht allein das Fehlen von Krankheit und Gebrechen.

Die Ressourcen von Gesundheit werden also aus 3 Quellen gespeist:



**Wenn Sie Ihre Gesundheit ganzheitlich stabilisieren,  
haben Krankheiten keine Chance.**

### 1. Soziale Ressourcen

#### 1.1 Schaffen Sie sich ein biophiles Umfeld.

Menschen, die in einem biophilen, d.h. lebensbejahenden Umfeld leben, fühlen sich wohler und sind gesünder als diejenigen, die in einem nekrophilen Umfeld leben.

Überlegen Sie, wer in Ihrem Bekanntenkreis biophil ist, d.h. wer - eine positive Lebenseinstellung hat

- überwiegend positive Dinge erzählt
- an Stelle von Problemen, Chancen sieht
- gerne lacht
- eine Bereicherung für Sie darstellt
- usw.

Suchen Sie aktiv Kontakt zu Menschen mit einer positiven Einstellung zum Leben, mit denen gegenseitiges Vertrauen möglich ist, und bauen Sie bewusst eine vertrauensvolle Beziehung mit ihnen auf .

## **1.2 Gestalten Sie Ihre langfristigen Beziehungen**

Verliebt sein ist ein Zustand, der durch eine Hormonschüttung ausgelöst wird und der grundsätzlich zeitlich begrenzt ist. Wir können diesen Zustand kaum beeinflussen – er passiert uns.

Liebe ist ein Zustand, den wir bewusst wollen und bewusst gestalten müssen. Eine partnerschaftliche Beziehung setzt voraus, dass beide Partner einer Beziehung soweit möglich, eigenständig sind und auch ohne den anderen leben könnten; d.h.: Jeder Partner hat eigene Ziele, eigene Freunde, eigene Interessen usw. Unabhängig davon suchen beide Partner bewusst eine sinnvolle Menge von gemeinsamen Zielen, Interessen usw., um neben dem eigenständigen, individuellen Leben das gemeinsame Leben verantwortet gestalten zu können.

Sowohl die individuellen als auch die gemeinsamen Lebensinhalte sollten Sie regelmäßig überdenken und bewusst ändern, um die Lebendigkeit Ihrer Beziehungen zu erhalten.

## **1.3. Pflegen Sie Freundschaften**

In der Skala der Aktivitäten mit dem höchsten Erholungswert steht ein Gespräch mit guten biophilen Freunden an oberster Stelle.

Kontakt und Beziehungsfähigkeit sind wichtige Komponenten um jung zu bleiben.

Unsere Freund – Feind Unterscheidung geschieht im präfrontalen Cortex unseres Gehirns (Spiegelneuronen).

Erkennt er einen Freund schüttet er Oxytocin – das „Liebeshormon“ – es unterstützt jede Form von positiver Beziehung und verursacht den Eindruck von Wohlfühlen und Geborgenheit. Ausserdem reduziert Oxytocin die negativen Emotionen die die Amygdala produziert, so dass wir weniger Angst und Aggressionen empfinden.

Einsamkeit lässt die körpereigenen Opiate schwinden d.h. wir sind weniger leistungsfähig und schwächer.

Der Kontakt mit guten Freunden löst Hormonschüttungen aus, die für die Gesundheit wichtig sind:

- das Herz-Kreislauf-Risiko sinkt
- das Immunsystem wird stabilisiert
- der Alterungsprozess im Gehirn wird verzögert

Gute Freunde sind auch für unser Psychisches Wohlbefinden wichtig:

- Freunde, die uns lange begleiten beeinflussen unsere Lebenspläne
- Gute Freunde beeinflussen unsere Wertvorstellungen
- Freiwillige enge Freundschaften machen Nähe und Distanz möglich
- Gute Freunde im Familienverbund zu finden ist oft schwierig

Pflegen Sie wichtige, biophile Beziehungen und seien Sie ein treuer Freund! Gepflegte Freundschaften machen gesund

#### **1.4. Mögen Sie sich selbst**

Wenn Sie kein bewusst erarbeitetes Selbstwertgefühl haben, wenn Sie sich häufig über sich ärgern, ein schlechtes Gewissen haben, sich selbst nicht mögen können Sie nicht annehmen, wenn andere Sie loben, Sie bestätigen Ihnen einen Erfolg zuschreiben und auf Ihre „Positivliste“ setzen oder Sie können es erst gar nicht wahrnehmen.

Darüber hinaus behandeln uns andere häufig so, wie sie erleben, dass wir selbst mit uns umgehen.

Nur, wenn Sie sich selbst mögen und akzeptieren haben Sie die Chance gute Freunde zu gewinnen und ein guter Freund zu sein.

#### **1.5 Arbeiten Sie in einem Unternehmen mit einer menschenwürdigen Unternehmenskultur**

Legen Sie Wert darauf, in einem Unternehmen oder in einem Unternehmensbereich zu arbeiten, in dem Ihre Menschenwürde gewahrt wird, in dem gegenseitige Achtung und Wertschätzung Prinzip ist, in dem sachliche (und nicht verletzende) Kritik geübt wird usw.. Nur dann haben Sie eine Chance, gesund zu bleiben. (Es besteht z.B. ein direkter Zusammenhang zwischen Führungsstil in einem Unternehmen und Krankenstand.)

## **2. Geistige Ressourcen**

### **2.1 Bleiben Sie geistig fit**

Der Burn-Out wird gerade vom Bore-Out als Krankheitsursache überholt. Bore-Out beinhaltet die Komponenten Unterforderung, mentale Monotonie, Langeweile und Desinteresse mit den Auswirkungen Lustlosigkeit, Gereiztheit, Frustration usw., ein offenes Tor für alle psychogenen Somatisierungen.

Um geistig fit zu bleiben, können Sie unter anderem folgendes tun:

- Ihre Aufgabengebiete wechseln
- bei interdisziplinären Projekten mitmachen
- ein anspruchsvolles Hobby pflegen
- in Lösungen denken
- Widerspruch herausfordern

(Die beste Prophylaxe gegen Demenz und Alzheimer ist geistige Fitness)

## **2.2 Erarbeiten Sie sich eine positive Grundeinstellung**

Für die Entwicklung einer positiven Grundeinstellung sind ausschließlich Sie selbst verantwortlich. Der Hauptfaktor für die Entwicklung Ihrer Grundeinstellung ist Ihre eigene Interpretation der Realität, d.h. Ihre Wahrnehmung. Schwierigkeiten, Probleme, Sorgen usw., können wir nicht hören, riechen, fühlen oder sehen, wir konstruieren sie selbst.

Eine neue Situation, die Sie als schwierig, problematisch, gefährlich, unangenehm wahrnehmen, lähmt und belastet Sie und macht Sie anfällig für Krankheiten. Nehmen Sie dieselbe Situation als Herausforderung, Chance usw. wahr, handeln Sie, schaffen sich Erfolgserlebnisse und stabilisieren Ihre Gesundheit.

Mit einer positiven Grundeinstellung leben Sie länger und besser. Gewöhnen Sie sich deshalb an, bei neuen Situationen Ihre eigene Wahrnehmung bewusst durch konstruktive Fragestellungen positiv zu beeinflussen

- Was habe ich davon?
- Was bringt es mir für Vorteile?
- Warum fühle ich mich jetzt gut?
- Was ist gut an diesem Gedanken?
- Was ist positiv an diesem Menschen?
- Was hat mir dieser Tag Positives gebracht?
- Was war heute schön?
- Wie kann es gehen?
- usw.

## **2.3 Geben Sie Ihrem Leben einen Sinn**

- Zwischen Sinnerfahrung und Gesundheit gibt es deutliche Zusammenhänge. Menschen, die subjektiv der Meinung sind, das Sie sinnvolle Tätigkeiten durchführen und/oder ein sinnvolles Leben führen, sind psychisch und physisch gesünder und können Krisen besser bewältigen.

Es ist wichtig, sich die eigene Sinnerfahrung bewusst zu machen um sie bewusst beeinflussen zu können.

Kurzfristige Sinnerfahrung: Sie können praktisch allen kleineren Aufgaben Sinn geben: Treffen mit Freunden, aktuellen Aufgaben, Nahrungsaufnahmen, sportlichen Aktivitäten usw.

Wenn Sie eine Sinnerfahrung an die nächste knüpfen, können Sie psychische Belastungen, wie Einsamkeit, Langeweile, innere Leere usw., vermeiden.

Längerfristige Sinnerfahrung: Alle mittel- und längerfristigen Aufgabe, wie Aufbau einer beruflichen Existenz, Abschließen einer Ausbildung, Gründung einer Familie, usw., können Sie dafür nutzen.

Wenn Ihre Aufgaben wirklich eigene Ziele als Basis haben, stellen Sie eine gute Grundlage für die physische und psychische Stabilität in dieser Zeit dar.

Sinn des Lebens: Wenn Sie es schaffen, Ihrem Leben eine umfassende Lebensaufgabe, einen Gesamtsinn, eine ganzheitliche Weltsicht zuzuordnen, dann haben Sie die Chance, ein erfülltes, glückliches, gesundes Leben mit hoher Lebensqualität zu führen.

#### **2.4 Leben Sie ohne Schuldgefühle**

Durch Ihre Erziehung bzw. durch Ihre Sozialisation in der Gesellschaft wurden bei Ihnen Kritiker installiert, die dafür sorgen, dass Sie sich gesellschaftskonform verhalten; d.h. Schuldgefühle sind lediglich Erziehungssignale. wenn Sie die Ursachen für Ihre Schuldgefühle reflektieren und können Sie einen Teil der gesellschaftlichen Werte aufgeben und durch eigene ersetzen. Häufige Schuldgefühle führen in der Regel zu Minderwertgefühlen oder Kompensationsstrategien und destabilisieren Ihre Gesundheit. Wenn Sie mit Ihrem Verhalten in einer Situation nicht zufrieden sind, überlegen Sie, wie Sie in Zukunft in einer vergleichbaren Situation handeln; dadurch werden sich Ihre Schuldgefühle reduzieren.

**Schulduweisung ist der Versuch Macht auszuüben.** Wenn Ihnen jemand Schuld zuweist oder Vorwürfe macht es wichtig, dass Sie sich bewusst machen, dass derjenige nur versucht, seine Wertvorstellungen, Einstellungen oder Meinung auf Sie zu übertragen und versucht Sie dadurch zu unterwerfen oder zu disziplinieren. Mit anderen Worten, wenn Ihnen jemand Vorwürfe macht hat er das Problem und nicht Sie. **Die richtige Reaktion auf Schulduweisung nimmt dem anderen die Macht.**

#### **2.5 Ängste und Sorgen sind Sondermüll**

Angst zu haben ist häufig sinnvoll, wenn wir zum Beispiel auf einem Turm stehen hilft uns Angst nicht hinunterzuspringen.

Nicht Menschen, Objekte, Situationen oder Ereignisse machen uns Angst, sondern nur wir selbst, indem wir sie entsprechend bewerten.

Eine Flugreise kann angenehm, spannend, interessant sein oder sie kann gefährlich, anstrengend oder unangenehm sein.

Eine Präsentation kann eine Chance oder Herausforderung sein oder eine Möglichkeit, sich zu blamieren, zu scheitern oder peinlich sein.

Angst entsteht durch unsere je subjektive Interpretation der Realität.

Jede negative Interpretation der Realität lähmt uns und hindert uns zu handeln.

**Noch kein Problem dieser Welt, wurde je durch "sich Sorgen machen" gelöst.**

Was können Sie tun: Wenn so ein Schwall von Angst und/oder Sorgen Sie überfällt schalten Sie sofort um, und überlegen und planen irgend welche Lösungen. sonst besteht die Gefahr, das Sie sich immer mehr in diese negativen Gedanken hineinfressen.

## **2.6. Pflegen Sie Ihre positiven Gefühle**

Gefühle sind für uns Menschen lebensnotwendig.

Jede Situation, die wir erleben, produziert ihre Gefühle.

Wenn Sie die jeweilige Situation positiv wahrnehmen, erleben Sie positive Gefühle. Positive Gefühle unterstützen unsere Gesundheit und machen das Leben lebenswert.

Negative Gefühle schaden unserer Gesundheit.

Es ist wichtig, das Sie Ihre negativen Gefühle im Keim ersticken, um zu verhindern, dass sie sich ausbreiten und Macht über Sie bekommen.

Die einfachste Möglichkeit, negative Gefühle zu reduzieren, ist, sofort positive Gefühle dagegensetzen. Dies können Sie erreichen indem Sie:

- Eine Tätigkeit beginnen, die Sie gerne tun und die Sie in gute Laune versetzt
- Sich an eine schöne, angenehme, erfolgreiche Situation erinnern und diese gedanklich ausmalen
- Sie sich ein Symbol für gute Laune schaffen und dieses im „Bedarfsfall“ abrufen.(z.B. ein Bild von einem schönen Urlaub. Ihrem Kind usw.)
- Eine Positiv-Imagination abrufen

### **Negative Gefühle sind Sondermüll**

## **2.7. Nutzen Sie Ihr Unterbewusstsein**

Um unser Unterbewusstsein zur Stabilisierung unserer psychischen Gesundheit nutzen zu können, ist es wichtig zu wissen, wie es funktioniert:

- Unser Unterbewusstsein arbeitet ständig
- Unser Unterbewusstsein hat ein Vielfaches der Information, die das Bewusstsein hat

- Unser Unterbewusstsein nimmt dem Bewusstsein viel Arbeit ab und unterstützt es - wenn Sie es wollen - positiv
- Unser Unterbewusstsein kennt keine Negationen
- Unser Unterbewusstsein denkt in Bildern
- Unser Unterbewusstsein kennt keinen Zufall
- Unser Unterbewusstsein ergänzt externe Informationen durch Referenzerfahrungen - das ist unsere Wahrnehmung

**Vegetativum.** Neuere Forschungsergebnisse weisen nach, dass unser vegetatives Nervensystem, das alle unwillkürlichen Körperfunktionen steuert, genau so lernt, wie das rationale Nervensystem; d.h. wir lernen Krankheiten und Schmerzen genau so, wie wir z.B. eine Sprache oder Mathematik lernen.

Unser Unterbewusstsein verstärkt alles, was wir beachten; d.h. wir können genauso, wie wir Krankheit lernen, auch Gesundheit lernen.

Vermeiden Sie Gespräche über Krankheiten . unterhalten Sie sich dafür mit Menschen, die gesund sind und hinterfragen Sie, was sie dafür tun.

## **2.7. Lernen Sie eine Entspannungstechnik**

Qualifizierte Entspannungstechniken wie, Autogenes Training, Progressive Entspannung nach Jakobson, Mentale Entspannung, einige Phantasie Reisen, Yoga, usw. lassen Sie - wenn Sie sie regelmäßig praktizieren- Ihr Leben gelassener und ausgeglichener erleben und führen. Mit diesen Techniken erreichen Sie einen tiefen Entspannungszustand,- den Alpha-Zustand - in dem die beiden Hirnhemisphären direkt kommunizieren.

Bewusst herbeigeführte Entspannung - Alpha-Zustand - ist das beste Mittel gegen Stress. Praktizierte Entspannung bewirkt grundsätzlich eine Stabilisierung der physischen und psychischen Grundbefindlichkeit. Bei regelmäßiger Übung stellen sich in folgenden Bereichen - in unterschiedlicher Ausprägung - positive Veränderungen ein:

- Zunahme der Lymphozyten (stabileres Immunsystem)
- Reduzierung der Adrenalinschüttung (mehr Gelassenheit)
- Verbesserung der Sauerstoffversorgung
- Sensibilisierung der Wahrnehmung
- Stresstabilität durch höhere Gelassenheit
- Reduzierung vegetativer Störungen
- Erhöhung der Empathie
- Erhöhung der Lernfähigkeit und Kreativität
- Verbesserung der intuitiven Fähigkeiten
- usw.

### 2.6.07. Positivimagination

Die "Positiv Imagination" ist eine hervorragende Möglichkeit, sich aus einer negativen emotionalen Lage herauszuholen oder einfach sich in eine positive Stimmung zu versetzen. Sie hat die beste Wirkung, wenn Sie sie im Alpha-Zustand machen.

1. Überlegen Sie sich eine Situation aus Ihrem Leben, in der es Ihnen so richtig gut ging - in der Sie mit sich und der Welt rundum zufrieden waren.
2. Erleben Sie diese Situation noch einmal!
3. Erleben Sie vor allem die Gefühle, die Freude, das Wohlfühlen, die Nähe der Menschen usw.!
4. Genießen Sie diese Situation!
5. Die Positivimagination sollte mindestens 1 Minute dauern. (Sie können die Positivimagination auch auf 10-20 Minuten ausdehnen.)

### 2.9. Steigern Sie Ihre Selbstwertgefühl

Minderwertgefühle machen Sie anfällig für Krankheiten. Das Registrieren und Analysieren Ihrer Erfolge leistet einen wesentlichen Beitrag zur Stabilisierung Ihres Selbstwertgefühls. Deshalb ist wichtig, bei erfolgreich abgeschlossenen Aktivitäten zu analysieren, welche eigenen Stärken, d.h. Eigenschaften, Vorgehensweisen, Fähigkeiten, Verhaltensweisen, Techniken, Strategien usw. zum Erfolg geführt oder beigetragen haben. Dadurch lernen Sie Ihre erfolgreichen Strategien kennen. **Führen Sie ein Erfolgs- und/oder ein Mut - und/oder ein Glücksjournal!**

Unser Selbstvertrauen wird in der frühen Kindheit durch die Reaktion unseres Umfeldes - vor allem der Bezugspersonen - auf unser Verhalten geprägt; d.h. unser Selbstvertrauen ist anerzogen. Wesentliche Komponente des „Erwachsenwerdens“ ist es, aus dem mehr oder weniger zufällig entstandenen und je unterschiedlich ausgeprägten Selbstvertrauen, durch das Bewusstmachen der eigenen Stärken und positiven Eigenschaften ein eigenes Selbstwertgefühl zu entwickeln

Wenn Sie vorgegebene Ziele erreichen, bekommen Sie Anerkennung, werden gelobt usw.. Wenn Sie immer jemanden brauchen, der Ihnen vermittelt, dass Sie gut sind, so ist das keine Basis, um ein autonomes, d.h. aus Ihnen selbst kommendes, von äusseren Einflüssen unabhängiges Selbstwertgefühl zu entwickeln.

Das Selbstwertgefühl ist ein Gefüge aus mehreren vernetzten Komponenten, die ausnahmslos erlernbar sind.

Wichtige Möglichkeiten, Ihr Selbstwertgefühl weiterzuentwickeln, sind;

- Erreichen Sie eigene Ziele
- Sagen Sie bewusst „nein“
- Stärken Sie Ihre Stärken
- Lernen Sie eine positive Grundeinstellung



- Machen Sie regelmäßig Erfolgsanalysen
- Sagen Sie bewusst „nein“
- Genießen Sie so oft es geht
- Nehmen Sie sich für sich Zeit
- Gehen Sie bewusst Risiken ein (keine Abenteuer)
- Führen Sie ein Erfolgs- / Mut- / Glückstagebuch
- Strahlen Sie Selbstvertrauen aus

### **2.9.1. Realisieren Sie eigene Ziele**

Wenn Sie eigene Ziele erreichen, erleben Sie sich erfolgreich. Erfolgreiche Menschen fühlen sich wohl und sind gesund. Wenn Sie vorgegebene Ziele erreichen, bekommen Sie Anerkennung, werden gelobt usw.. Vorgegebene Ziele sind aber keine Basis für ein aus Ihnen selbst kommendes, von äußeren Einflüssen unabhängiges Selbstwertgefühl. Ein autonomes Selbstwertgefühl bekommen Sie nur, wenn Sie eigene Ziele im beruflichen Alltag entwickeln. Im beruflichen Alltag ist es nicht immer möglich, eigene Ziele zu entwickeln. Deswegen ist es wichtig, dass Sie ihre Einstellung zu den vorgegebenen Zielen so steuern, dass Sie sich mit diesen Zielen weitgehend identifizieren, um eigene Erfolge daraus ableiten zu können.

### **2.9.2. Sagen Sie "Nein"**

Wenn jemand mit einem Anliegen, einer Bitte oder einer unwichtigen Aufgabe auf Sie zukommt, ist die Versuchung groß, diesem Menschen einen Gefallen zu erweisen.

Es gibt viele gute Gründe dafür, solche Bitten anzunehmen; z.B.:

- Sie bekommen Anerkennung - der andere ist Ihnen dankbar
- Sie sind wichtig
- Sie können mitreden
- usw., usw.

Lehnen Sie es ab, Dinge zu tun, die für Sie

- unzumutbar sind
- unwichtig sind

Wenn Sie "nein" sagen, erleben Sie, dass

- die Akzeptanz Ihrer Person steigt,
- die Qualität Ihrer Arbeit zunimmt.

„Nein“-Sagen ist wesentliche Komponente eines konstruktiven Selbstwertgefühls. Nicht "nein" sagen können, ist eine wesentliche Basis für Stress:

**Einem willigen Esel packt jeder etwas drauf**

### 2.9.3. Stärken Sie Ihre Stärken

Eigene Schwächen und Fehler an sich selbst zu sehen, sind Ausprägungen von Minderwertgefühlen und von einer negativen Grundeinstellung. Schwächen kompensieren, schafft nur Mittelmaß.

Machen Sie sich Ihre Stärken bewusst! Wer seine Stärken kennt und ausbaut und seine mentalen Potenziale verwirklicht, ist nachhaltig zufriedener, glücklicher und ist vor psychischen Krankheiten geschützt. Stärken stärken, schafft Exzellenz!

### 2.9.4. Genießen Sie

Wenn wir uns an etwas klammern, sei es Partner, Kinder, Geld, Jugend, Erfolg usw., dann leben wir ständig in der Angst, es zu verlieren, und diese Angst hindert uns, uns daran zu freuen. Wenn Sie sich etwas gönnen, was Sie nicht brauchen, ist das ein Zeichen von Selbstakzeptanz; d.h. Genießen stellt eine wesentliche Komponente zur Stabilisierung Ihres Selbstwertgefühls dar. Ein stabiles Selbstwertgefühl ist einer der wichtigsten Stabilisatoren für Ihre Gesundheit. Sie können nur das genießen, was Sie nicht brauchen

**Nur wer sich mag, kann anderen Liebe schenken**

### 2.10. LMAA

Ihre gewohnte Interpretation von LMAA trägt sicher auch zu Ihrem Wohlbefinden bei – hier ist mit LMAA jedoch gemeint "Lächle mehr als andere". Lachen hat folgende, nicht zu unterschätzende Konsequenzen:

- Der Herzschlag wird schneller und lässt danach stark nach, was bedeutet, dass Ihr Blutdruck sinkt.
- Das starke Ausatmen wirkt wie eine Sauerstoffdusche.
- Die Reduktion von Adrenalin und Cortisol bringt Ihnen mehr Gelassenheit.
- Die Endorphinschüttung löst positive Gefühle aus.
- Die Immunabwehr verbessert sich, was eine wichtige Basis für Gesundheit ist.
- Lachen nach einer Lernphase verankert das Gelernte im Gedächtnis, d.h. Sie können besser lernen. Je mehr Sie lachen, desto gesünder sind Sie!

Darüber hinaus werden Sie, wenn Sie häufig lächeln, mehr freundliche Menschen erleben und mehr Freunde haben.

### 2.11. Haben Sie Spaß

Wichtig für ein positives Lebensgefühl ist es, regelmäßig, d.h. heißt mindestens täglich, Dinge zu tun, die Ihnen Spaß machen.

Gerade, wenn Sie eine negative Stimmungslage oder Stress erleben, ist es wichtig, durch eine Aktivität, die Sie gerne machen, die Ihnen positive Erlebnisse bringt, eine positive Hormonlage zu erzeugen.

Machen Sie sich eine Liste mit Aktivitäten, die Ihnen Spaß machen, und suchen Sie sich jeden Abend eine Aktivität für den nächsten Tag aus, mit der Sie sich etwas gönnen. Das fördert darüber hinaus Ihre Fähigkeit, sich selbst zu mögen.

Die Liste könnte so aussehen:

- Sport
- ein schönes Buch lesen
- ein Luxusbad nehmen
- gute Musik hören
- im Internet surfen
- Karten spielen
- Basteln
- Freunde treffen
- Mails schreiben

**Spaß haben, macht Spaß und ist gesund**

### **2.11. Führen Sie ein gesundes Tagebuch**

Viele Menschen führen ein Tagebuch und halten darin unsortiert ihre Erlebnisse, Probleme, Sorgen, Ängste usw. fest mit der Konsequenz, dass sowohl ihre Wahrnehmung als auch ihr Gedächtnis sich auf die negativen Seiten ihres Lebens fokussieren; und Ihr Leben wird immer grauer und weniger lebenswert werden.

Wenn Sie darauf achten Ihrem Tagebuch Ihre Lösungen, Erfolge, gezeigten Mut, Erkenntnisse, Glückserlebnisse, usw. anzuvertrauen, dann wird sich Ihre Wahrnehmung auf die positiven Komponenten Ihres Lebens konzentrieren und Ihr Leben immer farbiger, lebenswerter und gesünder werden.

#### **Glückstagebuch**

Halten Sie in Ihrem Glückstagebuch Ihre Glücksgefühle, Ihre positiven Erlebnisse und schönen Stimmungen fest.

Halten Sie fest:

- Worüber Sie herzlich gelacht haben
- Wofür Sie jemandem dankbar waren
- Worüber Sie sich von Herzen gefreut haben
- Womit Sie Spaß hatten
- Was Sie genießen könnten
- Was Sie Schönes gesehen haben
- Was Sie Schönes erlebt haben
- usw.

Darüber hinaus, nehmen Sie ein besonderen Bereich Ihres Tagebuchs uns schreiben alle glücklichen Momente Ihres Lebens auf.

Denken Sie dabei auch an Ihre Kinder- und Jugendzeit, an die Schulzeit, an Ihre sportlichen Betätigungen, an Ihre Hobbys, an Ihren Beruf, an Ihre Freunde, an die Liebe usw.

Schreiben Sie so viele glückliche Situationen wie möglich auf, die es in Ihrem Leben gegeben hat - und Sie werden überrascht sein, wie viel Schönes Sie schon erlebt haben.

Wenn es Ihnen einmal schlecht geht blättern Sie einfach in Ihrem Tagebuch, und es wird Ihnen sofort besser gehen,

### **Erfolgstagebuch**

Glück bedeutet: Auf dem Weg zu einem eigenen Ziel sein.

Erfolg bedeutet: Ein Ziel erreicht haben

Registrieren Sie bewusst Ihre Erfolge, um ein konstruktives Selbstwertgefühl aufzubauen.

Analysieren Sie Ihre wichtigsten Erfolge, stellen Sie fest, welche Eigenschaft, Fähigkeit, Vorgehensweise usw. zu diesem Erfolg geführt hat und tragen Sie die Ergebnisse in Ihr Erfolgstagebuch ein. Dadurch erhalten Sie ein Stärkenprofil, das Sie in die Lage versetzt, bei neuen Herausforderungen sofort zu entscheiden, ob Sie diese annehmen können oder nicht.

### **Muttagebuch**

Sie entscheiden selbst, ob Sie Ihr Gedächtnis und damit die Bewertung der tagtäglichen Situationen auf Ängste, Probleme und Schwierigkeiten oder auf positive Gedanken, Lösungen und Ergebnisse trainieren.

- Wenn Sie in einem Tagebuch alle Situationen (mit Datum) festhalten, in denen Sie eine Angst überwunden, eine schwierige Situation bewältigt oder ein Problem gelöst haben,
- und auch noch festhalten, wie Sie das gemacht haben und vor allem, wie Sie sich nachher gefühlt haben,
- schaffen Sie sich ein „Positives Erfahrungsgedächtnis“, das Ihnen hilft, zukünftige Situationen anders zu bewerten und damit Ängste und negative Gefühle zu reduzieren oder zu verhindern.

### **2.12. Strahlen Sie Selbstvertrauen aus**

Negative Gefühle drücken sich in der Haltung, der Mimik und der Gestik aus: z.B. „Er ist von Gram gebeugt“.

Andererseits hat unsere Körpersprache einen Einfluss auf unsere Gefühle: z.B. Wenn wir pfeifen, geht es uns besser.

Sie fühlen sich immer so wie der, für den Sie sich halten und drücken das in Ihrer Körpersprache auch aus. Wenn Sie Ihre Körpersprache än-

dern, werden sich Ihre Gefühle, und damit Ihre Einstellung zu sich selbst, ebenfalls ändern.

Menschen, die Selbstvertrauen ausstrahlen, werden von ihrem Umfeld akzeptiert und sind damit weniger anfällig gegen Krankheiten.

Selbstvertrauen ausstrahlen bedeutet:

- Tief und kräftig atmen
- Ruhiger und entschlossener Blickkontakt
- Eine freundliche und positive Mimik
- Eine ruhige Gestik über der Gürtellinie
- Eine aufrechte und entspannte Haltung
- Eine kräftige und modulierte Sprache

Alles, was davon abweicht, haben Sie sich angewöhnt und können natürlich diese Gewohnheiten auch wieder ändern.

Eine selbstbewusste Körpersprache sorgt dafür, dass Sie sich besser fühlen und dass Sie von anderen akzeptiert werden.

Legen Sie sich eine selbstbewusste Körpersprache zu und Sie werden selbstbewusst

### 2.13 Reaktivieren Sie sich regelmäßig

Der Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung ist gesund und hält uns fit. Nach einer Beanspruchung ist es wichtig, dass Sie sich bewusst entspannen und für neue Aufgaben reaktivieren:

Dazu sind mehrere Schritte notwendig:

**Distanzierung:** Gewinnen Sie bewusst gedanklich und emotional Abstand von der Beanspruchung. Gut geeignet ist dafür eine Positiv-Imagination im Alpha Zustand.

**Energie Tanken:** Tun Sie etwas, wobei Sie zur Ruhe kommen und was Ihnen Spaß macht, wie spazieren gehen, Sport, Sauna, usw.

**Arbeitsspeicher leeren:** Am besten durch eine sinnvolle, wichtige Aktivität, die Sie gerne machen: Buch lesen, Veranstaltung besuchen, Gespräch führen, Malen usw.

**Regeneration:** Machen Sie eine Entspannungsübung, Atemübung, Alpha-Übung, Besinnung, Meditation.

**Neuorientierung:** Bereiten Sie sich körperlich, gedanklich und emotional auf neue Aufgaben vor. Dies geht am besten durch eine Proaktive Imagination.

**Neue Aufgaben gelingen besser,  
wenn Sie sie gut gelaunt und positiv eingestimmt angehen.**

### 2,14 Nehmen Sie sich Zeit für sich

Jeder Mensch nimmt sich für das Zeit, was ihm wichtig ist.

Viele Menschen beklagen sich darüber , das Sie zu wenig Zeit haben für

- ihre Kinder,
- ihre Familie
- ihre Freunde
- kulturelle Veranstaltungen
- für Sport
- ihre Erholung
- usw. usw.

weil der Beruf, die Rahmenbedingen, das politische Mandat, und die Aufgaben usw. es nicht zulassen.

Überlegen Sie sich in Ruhe, was Ihnen persönlich wirklich wichtig ist und tragen Sie die „Termine,, mit Ihren Kindern, Freunden, die „Stille Stunde“, den Konzertabend usw. genauso in Ihren Terminkalender ein, wie die Abteilungsbesprechung oder den Termin mit einem wichtigen Kunden. (Wenn Sie keine Zeit haben, was tun Sie dann die ganze Zeit?)

## **2,15.Seien Sie egoistisch**

Seien Sie egoistisch um gesund zu bleiben:

- Denken und handeln Sie alterozentriert!
- Holen Sie sich ständig Feedback!
- Hören Sie zu! Wer spricht, lernt nichts!
- Schaffen Sie in Ihrem Umfeld eine Vertrauenskultur!
- Schaffen Sie sich ein biophiles Netzwerk!
- Verzichten Sie auf „Recht-haben-wollen“ und „Recht-bekommen“!
- Üben Sie konstruktive Kritik

**Seien Sie egoistisch - aber nie auf Kosten anderer!**

## **3. Körperliche Ressourcen**

Körperliches Wohlbefinden meint nicht nur das Fehlen von Krankheit sondern auch das Verfügen über alle Ressourcen, die Herausforderungen der inneren und äußeren Erfahrungswelt zu bewältigen. Das bedeutet unter anderem:

### **3.1 Stressen Sie Ihren Körper**

Um Ihren Körper fit zu halten, ist es wichtig, dass Sie Ihren Körper regelmässig gezielt fordern und ihn genauso regelmäßig gezielt entspannen. Körperstress kann so aussehen:

- Setzen Sie Ihren Körper physikalischen Belastungen aus wie Wind und Wetter, Kälte und Wärme, UV-Licht usw.
- Tun Sie gelegentlich Dinge, bei denen Sie Kraft brauchen.

- Trainieren Sie Ihre Koordinationsfähigkeit, indem Sie z.B. balancieren, auf einem Bein auf Zehenspitzen stehen, von Stein zu Stein springen usw..
- Bringen Sie Ihren Puls einmal am Tag auf 220 minus Lebensalter (z.B. eine Treppe hoch rennen usw.).
- Lernen Sie eine Entspannungstechnik (z.B. nach Jakobson, Phantasiereise, Mentale Entspannung usw.
- Gehen Sie regelmäßig in die Sauna.

### **3.2 Trinken Sie regelmäßig Alkohol**

Menschen, die regelmäßig geringe Mengen Alkohol trinken, sind signifikant stabiler gegen koronare Herzkrankheiten, haben günstigere gefäßschützende HDL-Cholesterinwerte, niedrigere Triglyceridwerte und sind geistig leistungsfähiger. Das im Alkohol – vor allem im Rotwein - enthaltene Resveratrol wirkt entzündungshemmend und wirkt sich positiv auf die Stimmung aus. Wenn Sie zuviel Alkohol trinken, kehrt sich die Wirkung allerdings ins Gegenteil um. Genießen Sie täglich ein Glas Wein und/oder einen kleinen Absinth. Keinen Alkohol trinken, ist ungesund, wenig Alkohol trinken, ist gesund.

### **3.3 Ernähren Sie sich bewusst**

Diäten sind meist ungesund und führen in der Regel zum allseits bekannten Jo-Jo-Effekt. Sie haben nur eine Chance auf ein adäquates Körpergewicht und auf einen gesunden Fettanteil in Ihrem Körper, wenn Sie Ihre Essgewohnheiten grundsätzlich umstellen. Verzichten Sie auf Süßigkeiten. Da die Kohlehydrate die Fettverbrennung stark reduzieren und außerdem müde machen, ist es wichtig, dass Sie den Kohlehydratanteil an Ihrer Ernährung auf ein für Sie erträgliches Mindestmass reduzieren. Kochen bzw. essen Sie mediterran

### **3.4 Trainieren Sie Ihr Immunsystem**

Bei zuviel Hygiene wird unser Immunsystem nicht gefordert und erlahmt. Kinder, die sich öfter im Kuhstall aufhielten, bekamen 75% weniger Allergien. An der Berliner Charite wird neben der Schutzimpfung eine "Schmutzimpfung" erprobt. Trainieren Sie Ihr Immunsystem, indem Sie auf übertriebene Hygiene verzichten.

### **3.5 Tanken Sie Sonne**

Vitamin D brauchen wir u.a. als Schutz gegen Tuberkulose und Rachitis. Wir nehmen es durch die Nahrung und hauptsächlich durch die Sonne auf ; z.B. in der REHA-Klinik Ueberruh in Isny leiden 80% der aufgenommenen Patienten an Vitamin D Mangel. In Mitteleuropa reicht in den Wintermonaten die UV-Strahlung für die Vitamin-D-Synthese nicht aus. Setzen Sie sich Ihrer Gesundheit zuliebe der Sonne aus! Auch hier ist das richtige Maß wichtig.

### **3.6 Bewegen Sie sich**

Körperliche Bewegung fördert Denken, Lernen und Behalten. Situative körperliche Bewegung löst Denkblockaden. Die durch Bewegung gesteig-

gerte Sauerstoffzufuhr aktiviert das Gehirn. Darüber hinaus produziert körperliche Aktivität anregende Hormone wie z.B. - Endorphin verbessert das Wohlbefinden - Dopamin steigert die Motivation - Noradrenalin aktiviert Körper und Geist - Serotonin erhöht das Selbstvertrauen und reduziert Angst- LLL (Langläufer leben länger) Regelmäßige Bewegung verzögert die Zellalterung um Jahre. Menschen, die Ausdauersport betreiben, haben eine um 40 Prozent höhere Lebenserwartung und darüber hinaus eine höhere Lebensqualität.

Es gibt 3 Methoden sinnvoller Bewegung

- Gehen oder laufen Sie mindestens 3mal pro Woche eine halbe
- Stunde und/oder
- Treiben Sie Ausdauersport - z.B. durch Laufen, Radfahren usw..
- Erhalten sie Ihre Muskelkraft - z.B. durch Isometrische Übungen
- Erhalten Sie Ihre Beweglichkeit - z.B. durch Gymnastische Übungen.

#### 4. Fazit

**Kümmern Sie sich bewusst um Ihr körperliches, geistiges und soziales Wohlbefinden - d.h. um die Ressourcen Ihrer Gesundheit !**



**Was aufbaut, macht gesund**

© Cartoon  
Erik Liebermann

© Dr. phil. Dipl.-Ing. Helmut Huber