

# DIE PSYCHE DURCH POSITIVE EMOTIONEN UNTERSTÜTZEN

## Wie Körper und Geist einander beeinflussen

Sie haben Magenschmerzen, weil Sie ständig unter Zeitdruck stehen? Freuen sich riesig auf Ihren Urlaub, um ausgerechnet dann krank im Bett zu liegen? Wie stark das Zusammenspiel von Körper und Psyche ist, spüren wir oft in unserem Alltag. „Wer die Ursachen kennt und versucht, die Zusammenhänge zwischen Körper und Seele zu verstehen, kann viel zu seiner eigenen Heilung beitragen“, ist Psychotherapeutin, Buchautorin und Heilpraktikerin Gabriele Frohme überzeugt.

Stress schlägt uns auf den Magen und wenn wir nervös sind, haben wir einen Kloß im Hals: Wer ein körperliches Leiden hat, konzentriert sich oft erst einmal darauf, es zu lindern und den Originalzustand wiederherzustellen. Wir behandeln unseren Körper dann wie einen Gegenstand, der „repariert“ werden muss. Wenn bestimmte Beschwerden jedoch immer wieder auftreten, lohnt es sich, einen Blick darauf zu werfen, wie die Psyche den Körper beeinflussen kann – und umgekehrt.

## YOGA – VIELLEICHT IST GERADE JETZT DER RICHTIGE ZEITPUNKT

✓ Der BKK Onlinekurs ist ideal für alle, die schon immer einmal Yoga ausprobieren wollten. Die einzelnen Module bauen aufeinander auf und begleiten jeden auf dem Weg zu mehr Gelassenheit und Flexibilität im Alltag: geistig und körperlich gleichermaßen!

✓ Die BKK Faber-Castell & Partner übernimmt die Kursgebühr. Bis zu 150 Euro pro Jahr für max. zwei Präventionskurse werden erstattet. Zu 100 Prozent, ganz ohne Eigenanteil, versprochen.

Weitere Informationen finden Sie unter:

➔ [www.cyberpraevention.de/bkk-faber-castell](http://www.cyberpraevention.de/bkk-faber-castell)



# FÜNF DENKANSTÖSSE ZUM THEMA SELBSTOPTIMIERUNG

## 1. STRESS, STRESS, STRESS

„Sie können nicht mehr. Sie können alles schaffen. Es gibt keine Ausflüchte. Get rich or die trying.“ Mit diesen und ähnlichen Botschaften lassen sich viele in den ständigen Selbstverbesserungswahn treiben. Ohne Ruhe, ohne echtes Glück. Bleiben Erfolge dennoch aus, wird der so entstandene Stress zu Frust und schnell auch zur seelischen Belastung.

## 2. SIE SIND OKAY, WIE SIE SIND

Nobody is perfect. Und irgendwer immer besser, egal, wie gut man ist. Bei allem Ehrgeiz sollte man sich immer wieder klarmachen: Man kann nicht überall top sein. Viel wichtiger ist, sich selbst anzunehmen und zu lieben, wie man ist. Auch mit Fehlern. Und wenn optimiert wird, dann da, wo man es selbst von Herzen möchte – und nicht dort, wo es fremde Erwartungshaltungen diktieren.

## 3. KOMMEN SIE EINMAL RUNTER

Entspannen ist so hilfreich. Denn was oft und gerne verschwiegen und vergessen wird: Nicht nur zur Selbstoptimierung ist Zeit für sich gut. Sondern auch zur Entschleunigung. Zum Zur-Ruhe-Kommen, Durchatmen, Seele baumeln lassen. Gelingt das, sieht man auch viel klarer, worin man wirklich Energie investieren möchte.

## 4. BRAUCHEN SIE DAS WIRKLICH?

Fitnessstracker. Eiweiß-Shakes. Podcast-Abos. Ratgeber, Trainingsgeräte, Kosmetika ... Optimierung ist oft auch eine große Konsummaschine. Und zwingt uns dazu, Dinge zu kaufen, die wir weder wirklich wollen noch wirklich brauchen. Ob das langfristig wirklich zufriedener macht, darf zumindest hinterfragt werden.

## 5. SOLLEN SIE'S WIRKLICH MACHEN ...

Ist Selbstoptimierung also etwas Schlechtes? Auf keinen Fall. Geistig und/oder körperlich Fortschritte zu machen, ist wunderbar! Wichtig ist nur, dabei nicht äußerem Druck nachzugeben, in ein Hamster-rad aus Zwängen zu geraten oder alles auf einmal zu wollen – sondern sich aus dem eigenen, inneren Antrieb heraus bewusst Bereiche in seinem Leben zu suchen, in denen man wachsen und besser werden will. Da ist dann auch jeder kleine Erfolg sehr viel befriedigender als das ständige Hinterherhetzen.