Nr. 3/2008 EUR 2,-

Schweiz sfr 4,30
Belgien EUR 2,40
Frankreich EUR 2,70

Italien EUR 2,35
Luxemburg EUR 2,40
Österreich EUR 2,50

Portugal (con) EUR 2,70
Spanien EUR 2,70

E 4877

4 199119 002008 03

www.gesundemedizin.de

Gesunde Medizin

DAS MAGAZIN FÜR ME…IDEN

Beauty Food
Schönheit à la Carte

Griechenland
Eine Osterreise in die Inselwelt des Dodekanes

Kranke Eltern zu Hause pflegen
Kosten und Leistungen

Das Thema
Fit in den Frühling

Ran an den Winterspeck
Heuschnupfen: Frühzeitig behandeln schützt vor Asthma
Die 10-Minuten-Erkältungskur

Sybille Schönberger
Ein Sternemenü mit Rapsöl

Nimm Dich wichtig

Zwischen Mathe und Deutsch das Schulfach „Glück“. Zufriedenheit, Selbstachtung und Selbstverantwortung als Lehrinhalte, das gibt es inzwischen auch in Deutschland. Das Pilotprojekt dient dazu, Schülern zu zeigen, wie sie selbst Einfluss auf ihr seelisches Wohlbefinden und Selbstbild nehmen können. Wie viele Menschen leben mit sich in Unzufriedenheit und hätten selbst gern dieses Unterrichtsfach gehabt?

In der Schule wurde es nicht gelehrt und zu Hause kaum darüber gesprochen. Dem Thema „Zufriedenheit im Leben“ wird im Alltag oft kaum Beachtung geschenkt. Das Leben nimmt seinen Lauf und die anstehenden Aufgaben werden so gut es geht erfüllt. Wer macht sich da Gedanken um sein Selbstbild? Oder um die Frage „Wie gehe ich mit mir selbst um – in meinen Gedanken und auch im alltäglichen Handeln?“ Ganz zu schweigen von Gesprächen über Selbst-Annahme, Selbst-Anerkennung und -Wertschätzung. Vielmehr wird die Aussage „Ich sorge gut für mich“ leicht mit Egoismus oder Überheblichkeit verwechselt und Verständnis und Mitgefühl gelten eher anderen als sich selbst. Und oft wird anderen Menschen auch mehr Geduld entgegengebracht als der eigenen Person.

Der innere Kritiker hält nie still

Die wenigsten Menschen halten sich vor Augen, was sie in ihrem Leben bereits geleistet haben. Oder durch welche Höhen und Tiefen sie schon gegangen sind und was sie alles gemeistert haben. Wenn sie gefragt werden, dann heißt es: „Das ist doch nichts Besonderes, das machen andere doch auch. Was ist das schon?“ Vielmehr besteht eine (häufig unbewusste) Erwartungshaltung sich

„Sei gut zu dir
„Sich selbst zu lieben
ist der Anfang einer
lebenslangen Romanze."

Oscar Wilde

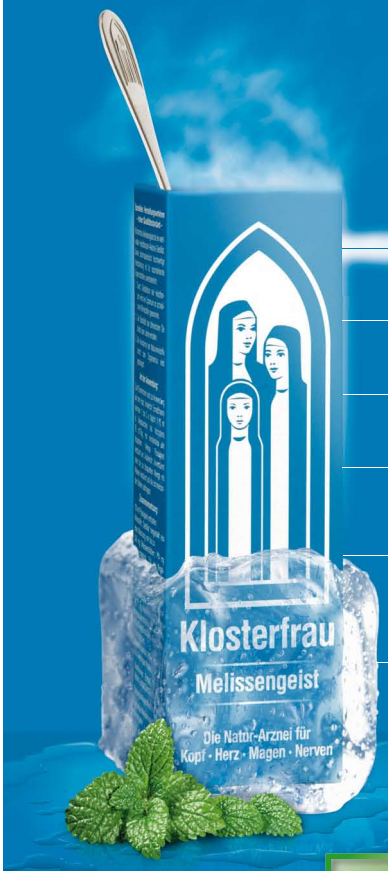
selbst gegenüber, welches Pensum zu erfüllen ist. Und auch das Tempo wird unbewusst festgelegt. „Nun sieh zu, dass du fertig wirst!" kann ein Gedanke dabei sein. Und er ist fast noch harmlos. Innere Dialoge wie „Ich bin ja selbst schuld, dass mir das passiert" oder „Komm, jetzt stell dich nicht so an!" sind typisch dafür, wie die meisten Menschen tagtäglich mit sich selbst verfahren.

So selbstkritisch gestimmt, fällt es schwer, auch den guten Seiten an sich, den eigenen Stärken, Aufmerksamkeit zu schenken. Sich der eigenen positiven Seiten bewusst zu werden und sich dafür zu loben. Wen wundert es da, wenn sich das Gefühl der Zufriedenheit nicht einstellt? Wenn fortwährend das unbewusste Programm des „Vergleichens mit anderen" läuft und das Selbstwertgefühl in den Keller rutscht? Oder eines Tages der Körper streikt, die Seele weint oder der Geist nicht mehr zur Ruhe kommt? Erste Anzeichen geben Hinweise auf ein Ungleichgewicht im Leben. Manche zeigen sich als körperliche Symptome. Ihnen wird noch am ehesten Beachtung geschenkt. Und so heißt es denn auch in einem Text: „Da sagte die Seele zum Körper „Geh du voran, denn auf mich hört man nicht." Neben körperlichen Beschwerden kann auch eine steigende Unzufriedenheit mit sich und dem Leben die Folge sein, ebenso Depressionen und Burnout, um nur einiges zu nennen.

Den eigenen Wert erkennen und anerkennen

Doch wie können Zufriedenheit, Glück, Selbstsicherheit im Leben Einzug halten, wenn sich

Bei Erkältung wärmstens empfohlen.



Nutzen auch Sie die unerreichte Anwendungsvielfalt:

- Erkältungsbeschwerden
- Wetterfühligkeit
- Einschlafstörungen
- Innere Unruhe
- Herz-Kreislauf-Beschwerden
- Magen- und Darmbeschwerden

Wissen zum Nachschlagen unter www.lexikon-der-heilpflanzen.de

Eiseskälte, Schnee und Regen. Die Virenwelle rollt. Um sich wirksam vor Erkältungen zu schützen, vertrauen Millionen von Menschen dem echten Klosterfrau Melissengeist. Als eines der besterforschten und bestverträglichen Arzneimittel ist er nicht nur zur Behandlung von Erkältungen, sondern auch gegen eine Vielzahl anderer Beschwerden offiziell in Europa zugelassen. Dieses gilt nur für den Melissengeist von Klosterfrau, da die spezielle Zusammensetzung mit der echten Kloster-Melisse und das besondere Wirkprofil einzigartig sind. Vertrauen auch Sie Klosterfrau Melissengeist, der bewährtesten Natur-Arznei Deutschlands, denn …

NUR WER IHN KENNT, WEISS WIE ER WIRKT.

Klosterfrau Melissengeist. Anwendungsgebiete: Traditionell angewendet: Innerlich: Als mild wirksames Arzneimittel zur Besserung des Befindens bei unkomplizierten Erkältungen und zur Stärkung. Zur Besserung des Allgemeinbefindens (bzw. zur Stärkung oder Kräftigung) bei Belastung von Nerven und Herz-Kreislauf mit innerer Unruhe und Nervosität. Zur Förderung der Schlafbereitschaft. Bei Wetterfühligkeit. Zur Besserung des Befindens bei Unwohlsein, zur Förderung der Funktion von Magen und Darm, insbesondere bei Neigung zu Völlegefühl und Blähungen. Äußerlich: Zur Unterstützung der Hautdurchblutung z.B. bei Muskelkater und Muskelverspannungen. Das Arzneimittel ist ein traditionelles Arzneimittel, das ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung für das Anwendungsgebiet registriert ist. Warnhinweise: Dieses Arzneimittel enthält 79 Vol.-% Alkohol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Klosterfrau, 50606 Köln. www.klosterfrau-naturarznei.de 107grad.de KM6

KLOSTERFRAU HEALTHCARE GROUP

Tipp:
Affirmationskarten für jeden Tag, „Körper und Seele", von Louise L. Hay, Heyne z.B. „Ich verzeihe mir selbst. Indem ich mir vergebe, befreie ich mich von dem Gefühl, nicht gut genug zu sein. Dadurch werde ich frei, mich selbst zu lieben."

Bilder: Oleg Filipchuk

die Gedanken mehr um die eigene Unzulänglichkeit drehen als um Anerkennung und Wertschätzung der eigenen Person? Wenn mit Entscheidungen der Vergangenheit gehadert wird und Selbstvorwürfe kein Fremdwort sind? Wenn aufgrund mangelnden Vertrauens in sich immer wieder Selbstzweifel auftauchen? Und ein liebevolles Annehmen der eigenen Person nicht möglich scheint aufgrund der herabsetzenden und verurteilenden Gedanken über sich selbst. Der Schlüssel liegt darin, den eigenen Wert, den Selbst-Wert, zu erkennen. Sich zu öffnen für Gedanken und Gefühle der Anerkennung und Wertschätzung der eigenen Person. Zudem sich zu lösen von Glaubenssätzen der Vergangenheit wie „Ich bin nicht gut genug" oder „Ich bin nicht liebenswert". Hilfreich kann es sein, sich selbst zu fragen: „Wo hängt meine Messlatte?" Oft ist sie unerreichbar hoch und die Ansprüche an sich selbst könnte auch niemand anderes erfüllen.

Nicht perfekt, aber stets vollkommen

Und dennoch fällt es oft nicht leicht, gut zu sich zu sein und liebevoll mit sich selbst umzugehen – besonders auch gedanklich. Schnell kommt das „ja, aber…". Trotz allem: Sich selbst auf die Schulter zu klopfen – wieso nicht? Lob und Anerkennung auch sich selbst zuteil werden zu lassen, darum geht es. Weniger zu kritisieren, als vielmehr liebevolle und anerkennende Worte für sich selbst zu finden. Kaum jemand ist das gewohnt. In dieser Weise mit sich umzugehen, ist für viele neu und braucht daher Zeit. Zeit, um zur Ruhe zu kommen und sich nach innen zu wenden. Um zu ergründen, welche Gedanken man über sich selbst im Unbewussten hegt, denn sie erschaffen das Selbstwertgefühl, sie bestimmen die Einstellung eines jeden zu sich selbst. Es kann auch hilfreich sein zu sagen: „Ich habe es so gut gemacht wie ich konnte". Sich selbst zu erlauben, nicht perfekt sein zu müssen. Dadurch stellt sich mehr und mehr Erleichterung ein und bewertende, verurteilende Gedanken verlieren ihre Kraft.

Letztendlich geht es darum, an sich selbst zu glauben. Sich selbst in seinem „so sein" anzunehmen und mit sich selbst Frieden und Freundschaft zu schließen. Eine gute Übung dafür ist, das eigene Spiegelbild regelmäßig zu betrachten – sich dabei wirklich anzusehen und positive Gedanken zu hegen, sie am besten laut auszusprechen und sich selbst dabei ein Lächeln zu schenken. Das mag im ersten Moment komisch klingen, irgendwie merkwürdig. Und vielleicht ist es das auch, merkwürdig. Nicht umsonst heißt es in einem Zitat: „Sei gut zu dem Gesicht im Spiegel. Immer." Inzwischen ist allgemein bekannt, dass Gesellschaften mit wachsendem Reichtum nicht unbedingt auch glücklicher sind. Dazu gehört wesentlich mehr als materieller Wohlstand. Freude und Zufriedenheit erwachsen daraus, sich kompetent und selbstsicher zu fühlen, sich anzunehmen und wertzuschätzen. Und dies beginnt im Inneren eines jeden selbst. ■

Michaela Zach
Heilpraktikerin für Psychotherapie, Dipl. MentalCoach,
www.leben-in-balance.info