

Anregungen: mit sich selbst seelisch gesund leben

Maximilian Rieländer

Juli 2017

1. Seelisch gesunde tägliche Routinen

- 1.1 Morgens **aufstehen**, möglichst dann, wenn sich der Körper wach anfühlt.
- 1.2 Morgens etwas **Frühspport**, ca. 10 Min., z.B. spazieren, Gymnastik, Tai Chi, ...
- 1.3 Morgens **Aktivitäten** für den Tag **planen**: „*Was will ich heute tun?*“
 - a) für die Tages- und Lebensaufgaben (dabei Reihenfolge bzw. Prioritäten bestimmen, eins nach dem anderen, möglichst ohne zeitliche Fixierungen der Aktivitäten)
 - b) fürs eigene Wohlbefinden, im Sinne gesunder Selbstliebe
 - c) fürs Wohl von Mitmenschen, im Sinne gesunder Nächstenliebe, „*Wie will ich mich anderen aktiv zuwenden?*“
- 1.4 Tagsüber: oft das **Atmen** bewusst spüren, in der Ruhe, als Begleitung aktiven Tuns, als Durchatmen vor und nach Aktivitäten
- 1.5 Tagsüber: sich **körperlich locker bewegen**, im Sinne von Bewegungslust, 10 – 30 Min., z.B. spazieren, laufen, Rad fahren, tanzen, ...
- 1.6 Tagsüber: in einer **Ruhephase** körperliches Erleben bewusst spüren, 10 – 20 Min.: Berührungen mit Sitz-/Liegeflächen, atmen, entspannte und angespannte Muskeln, Pulsieren des Kreislaufes, innere Bewegungen in Brustraum und Bauchraum
- 1.7 im **Tagesrhythmus** Aktivitäts-, Anstrengungs- und Ruhephasen bewusst wechseln
- 1.8 Abends sich darauf besinnen: „**Was habe ich heute Gutes erlebt und Gutes getan?**“
 - a) in der Durchführung von Tages- und Lebensaufgaben
 - b) fürs eigene Wohlbefinden, im Sinne gesunder Selbstliebe
 - c) fürs Wohl von Mitmenschen, im Sinne gesunder Nächstenliebe,
- 1.9 Abends sich besinnen: „**Wie weit bin ich heute mit mir zufrieden?**“ (benoten von 1 – 6)
- 1.10 Abends Danke sagen für das eigene Leben und für Zuwendungen von Mitmenschen

2. Selbst bewusst leben

- 2.1 „**Wie bin ich gern aktiv?**“ – es entdecken, aufschreiben und regelmäßig vollziehen:
 - a) für Tages- und Lebensaufgaben für Familie und Beruf
 - b) in kreativen Aktivitäten: aus eigenen Ideen etwas handelnd für die Umwelt gestalten
 - c) in körperlichen Bewegungen und sportlichen Aktivitäten, in der Natur
 - d) fürs Wohl von Mitmenschen
 - e) für Hobbys
 - f) in Spielen mit Mitmenschen
 - g) in (kurzen und längeren) Urlauben
- 2.2 „**Wie erhole ich mich gern?**“ – es entdecken, aufschreiben und regelmäßig vollziehen:
 - a) in Ruhephasen
 - b) mit bewusstem körperlichem Wohlfühlen
 - c) mit angenehmen Bewegungen
 - d) durch Spielen

- 2.3 **„Was habe ich erfolgreich Gutes getan, geleistet?“** – rückblickend bewerten:
- a) für die Familie
 - b) für berufliche Aufgaben
 - c) durch kreative Gestaltungen
 - d) für die eigene Gesundheit
 - e) ansonsten für Mitmenschen
 - f) in besonderen Herausforderungen, in Abenteuern, mit Mut
- 2.4 **Selbstvertrauen:** eigene Begabungen, Interessen, Fähigkeiten, Leistungen, Erfolge erkennen dabei auf Vergleiche mit anderen Menschen verzichten, die mehr leisten und weniger leisten
- 2.5 **Signale körperlicher und seelischer Überlastungen (Stress)** aufmerksam wahrnehmen, z.B. Rückenschmerzen, Kopfschmerz, Müdigkeit, geschwächte Konzentration, usw.; dann bewusst tief durchatmen und sich Pausen gönnen
- 2.6 **Vielfältige Lebensschwingungen** zwischen je zwei Seiten **verstehen und akzeptieren:** z.B.: ein-/ausatmen, sich stark & schwach fühlen, sich aktiv & passiv verhalten, sich öffnen & abgrenzen, aus der Umwelt Gutes aufnehmen & sich vor Schäden schützen, Vertrautes (sicher) erleben & Unvertrautes/Neues (unsicher) erleben, Nähe & Distanz, geben & nehmen, Selbstliebe & Nächstenliebe, für die Zukunft etwas hoffen & befürchten, Scheu & Mut einsetzen
- 2.7 **Antriebe/Strebungen** aus evolutionärer Lebensdynamik **bewusst erleben** und verstehen: Wir Menschen möchten Einheit in uns selbst und Einheit in unseren sozialen Gemeinschaften erleben, erhalten, stabilisieren und erweitern.
- 2.8 **Angenehme und unangenehme Gefühle erleben** können, sie bejahen und verstehen
- 2.9 **Lächeln:** öfters mal lächeln, dies auch gezielt üben, da es gute Stimmungen fördert, sich fürs Lachen öffnen, lachen, sich ans Lachen erinnern
- 2.10 **Gehirn trainieren:** im Denken flexibel bleiben, hin und her denken statt Schwarz-Weiß-Denken, das Denken erweitern, Denkaufgaben lösen, durch Spiele Denkstrategien herausfordern
- 2.11 **Gedächtnis trainieren:** Erinnerungen üben: an angenehme Erlebnisse, Aktivitäten, Vorsätze, an besondere Erlebnisse in der Kindheit und Jugendzeit, an gemeisterte Herausforderungen
- 2.12 **Sinnvoll denken:** bewusst und venünftig denken, zum Weiter-denken bereit sein; vielfältige spontane Gedanken wie Winde vorbeiziehen lassen oder aus ihnen bis zu sinnvollen Lösungsansätzen und Handlungsplanungen nachdenken.
- 2.13 Sich für eigene Strebungen **Ziele setzen**, sie auf Fähigkeiten und Möglichkeiten beziehen, große Ziele in mehrere Teilziele aufteilen, Wege und Fortschritte zu den Zielen planen
- 2.14 **Wege zu Zielen gehen** mit passenden Weg-Orientierungen, sich auf Fortschritte konzentrieren, mit Ausdauer, Beständigkeit, Geduld, flexiblen Zeitplanungen, mit häufigem Durchatmen
- 2.15 Führen **finanzielle und materielle Ausstattungen** zu mehr **Wohlbefinden?** Menschen wünschen materielle und finanzielle Sicherheiten, sorgen sich bei finanzieller Not; ihr Wohlbefinden wird durch finanziellen Überfluss und materiellen Reichtum nicht gesteigert.
- 2.16 **„Ich sage ja zu mir selbst und meinem Leben.“** – sich dies bewusst sagen zu können, ist **zentral für Lebenszufriedenheit und seelisch-geistige Gesundheit.**
- 2.17 **an die Zukunft denken:** mit Vorstellungen, mit Unsicherheiten, offen für Hoffnungen und Befürchtungen
- 2.18 aus evolutionärer Lebensdynamik **sich selbst weiter entwickeln**, dazu Neues lernen, neue Fähigkeiten trainieren – als Kontrast zu seelischem ‚Altern‘.
- 2.19 sich der eigenen **Menschenwürde** bewusst sein, **sich selbst wertschätzen**, (spirituell betrachtet: von einer Geistliebe des Universums geliebt sein)
- 2.20 **tieferen Lebenssinn** suchen und aktiv gestalten: für sich selbst, für Mitmenschen, (spirituell betrachtet: im Sinne einer Geistliebe des Universums)