

03 | 2023

healthstyle 
Entspannt wachsen. Gelassen leben.

**DAS NEUE
MINDSET IM
VERTRIEB**

*Emotionale
Resilienz*

LEICHTIGKEIT

SAVOIR-VIVRE

**FREISPRUCH FÜR
HIGH HEELS**

**DEN DARM
SANIEREN
MIT OREGANO
UND NEEM**



WWW.HEALTHSTYLE-MAGAZIN.DE



FOSTAC OMNI CHIP

25 Jahre Erfahrung

Der **Original Handy Chip** mit der längsten Tradition, zur Harmonisierung von Elektrosmog.

Die neuste Generation wurde speziell für alle modernen Mobilfunkgeräte (inkl. 5G-Modelle) entwickelt, eignet sich aber auch für alle anderen mobilen Geräte.



Der FOSTAC OMNI CHIP wurde unter anderem von der IGEF (Internationale Gesellschaft für Elektrosmog-Forschung) geprüft.

FOSTAC – damit du Elektrosmog entspannter begegnen kannst.

„Was du denkst, bist du. Was du bist, strahlst du aus.
Was du ausstrahlst, ziehst du an.“

Buddha



Natascha Aksoy
Chefredaktion

Ihre Meinung

Uns interessiert,
wie Dir unser Magazin gefällt.
Schreibe uns an
service@healthstyle.media

Hallo liebe Leserin, hallo lieber Leser,

Mindset und Resilienz – zwei Ausdrücke, die zurzeit in aller Munde sind. Ab und zu erwische ich mich dabei, wie ich die Augen rolle, wenn es wieder einmal heißt: Es kommt nur auf dein Mindset an. Ich ertappe mich dabei, wie ich in Abwehr gehe und mir denke, dass die Welt doch wirklich keine Ahnung von meinen Herausforderungen hat und mein Mindset ja offensichtlich nicht „funktioniert“.

Mit etwas Abstand, meistens, wenn ich meine Augen in der Natur auf „weit“ stellen kann und sich dadurch automatisch die Enge im Stirnbereich löst (probiere es mal aus: Christina Schmid hat es in einer früheren Ausgabe erklärt: Wenn du in die Weite schaust, haben die Zornesfalten keine Chance, sie glätten sich automatisch – und damit auch die geistige Enge), werde ich ruhiger und mir wird klar: Ja, es stimmt. Es kommt auf meine Perspektive an. So ist das Leben eben.

In den trüben Momenten hilft mir dann folgendes Zitat von Nelson Mandela weiter: Beurteile mich nicht nach meinem Erfolg, beurteile mich danach, wie oft ich hingefallen und wieder aufgestanden bin. Das Ganze gepaart mit der Zuversicht, dass jede Lernaufgabe mich zu etwas Größerem, Besseren hinführt.

Sofort geht es mir besser. Ob sich nun real etwas verändert hat oder nicht. Es findet alles in meinem Kopf statt. Das ist ähnlich, wie wenn du dir vorstellst, was du mit einem Lotogewinn machen würdest. Wenn du darüber nachdenkst, macht dein Gehirn keinen Unter-

schied, ob das Geld zur Verfügung steht oder nicht. Es fühlt sich einfach super an. Die trübe Stimmung ist wie weggeblasen.

Es ist bekannt und wird deutlich: Resilienz ist eng mit unserem Mindset verbunden. Sie beschreibt unsere Fähigkeit, mit Stress, Schwierigkeiten und Veränderungen umzugehen. In unserer Welt, die sich ständig weiterentwickelt und in der wir vor immer neuen Herausforderungen stehen, ist Resilienz für unser Wohlbefinden und empfundene Leichtigkeit von großer Bedeutung. Denn resiliente Menschen sind in der Lage, Rückschläge als Chancen zu betrachten und sich von ihnen nicht entmutigen zu lassen. Sie passen sich flexibel an neue Situationen an, bleiben optimistisch und entwickeln Strategien, um „ihr Schiff auch durch rauhes Gewässer zu bringen“. Und das Beste: Resilienz ist wie ein Muskel, den wir stärken können. Je mehr wir in sie investieren, desto widerstandsfähiger werden wir.

In diesem Sinn lass uns doch Muskeltraining mal auf einer anderen Ebene machen. Ich wünsche dir, liebe Leserin, lieber Leser, auf jeden Fall einen tollen Sommer mit möglichst vielen Hochs und im Fall der Fälle nötigen Gelassenheit, die Welle abzuwarten und durch sie hindurchzutauchen. Hang lose!

Ich grüße dich herzlich

Natascha

www. **healthstyle.blog**
Entspannt wachsen. Gelassen leben.



Impressum

ISSN 2568-4183

Verlag

hsm healthstyle.media GmbH
Casteller Str. 48
65719 Hofheim am Taunus
Telefon 06192 9589705

service@healthstyle.media
www.healthstyle.media

Geschäftsführer und V.i.S.d.P.:
Jürgen Bucker

Herausgeberin:
Ann-Kristin Maiworm

Redaktion

hsm healthstyle.media GmbH
service@healthstyle.media

Artikel, die mit Namen oder den Initialen des Verfassers gekennzeichnet sind, stellen nicht unbedingt die Meinung der Redaktion dar. Der Verlag behält sich eine Kürzung und Bearbeitung der eingesandten Manuskripte vor, ebenso eine Kürzung der Leserbriefe. Für die Rücksendung unverlangt eingesandter Manuskripte kann nicht garantiert werden. Die Zeitschrift und alle in ihr enthaltenen Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Für Hinweise auf Präparate bzw. auf therapeutische Geräte kann weder von der Redaktion noch vom Verlag eine Gewähr übernommen werden. Etwaige Angaben sind vom Anwender mittels eines Therapeuten zu prüfen.

Satz- und Gestaltung

AKOM.media GmbH
www.akom.media
Das Gestaltungskonzept wurde von
HOTTERS Frankfurt, Dipl. Designerin
Sabine Hotter, entwickelt. hotter-s.de

Anzeigenberatung

z. Zt. gilt die Anzeigenpreisliste vom
Januar 2023
Erscheinungsweise: vierteljährlich

healthstyle wird online über verschiedene
Kanäle und Online-Kioske verbreitet. Readly,
United Kiosk, Yumpu, sharemagazines,
read-it etc. Als Abonnement kann sie auch
direkt beim Verlag gedruckt bestellt werden.

Druck

saxoprint.de

healthstyle ist das offizielle
Mitteilungsorgan der **Deutschen
Gesellschaft für Präventivmedizin und
Präventionsmanagement e.V.**

 facebook.com/healthstyle.medien

 instagram.com/healthstyle.media



Meet
Bente!

healthstyle

Entspannt wachsen. Gelassen leben.

03
2023

Resilienz



Emotionale Resilienz

Claudia Pusch 4

Resilienz

Michaela Merten 8

Leichtigkeit – praktisch!



Savoir-vivre

Selina Schneider 12

Konflikte sind wichtig!

Raphael Stekl 16

Bloß nicht immer sachlich bleiben!

Christine Lößl 20

Tiere wissen, wie es geht

Isabell Maurer 23

Mental Load

Selina Furter 26

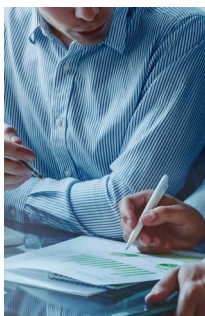
Teamwork

Maria Lackner 30

„Du bist doch nichts weiter als ein Hochstapler!“

Alexandra Götzfried 34

Business: (Inneres) Wachstum



Das neue Mindset im Vertrieb

Jens Löser 40

Inner Development Goals

Dr. Britta Butz 44

Nicht ohne deinen Körper!

Nicole Wehn 48

Deinen Körper
verstehen lernen!

Inspiration: Gesundheit



Die Feldenkrais Methode: entspannt bewegen Carola Bleis.....	52
Yoga als wichtiges Element in der Geburtsvorbereitung Jeanette Luft.....	56
Freispruch für High Heels Dr. med. Kerstin Schick.....	59
Omega-3-Fettsäuren Gudrun Nebel.....	63
Den Darm sanieren mit Oregano und Neem Nils Gumrich.....	66
Wunschgewicht durch Gedankenkraft Daniela Galitzdörfer.....	69



Deutsche Gesellschaft für Präventionsmedizin und Präventionsmanagement e.V.



Stille Entzündungen Iris Schröder.....	73
Neues aus der Wissenschaft: Rote Bete-Molekül Nitrat erhöht die maximale Skelett-Muskelfraft beim Fitnesstraining.....	75
Mitteilung des Vorstandes.....	76
Termine 2023.....	76

Was haben uns unsere Organe zu sagen? Welche Aufgaben erfüllen sie? Und wie können wir sie stärken?

„Organflüstern“ hat der international bekannte Heilpraktiker, Dozent und Autor Ewald Kliegel sein Lebenswerk genannt.

Folge 1: Was uns bewegt
ISBN: 978-3-943261-94-3

Folge 2: Wie wir verdauen
ISBN: 978-3-948849-04-7

Folge 3: Wie wir wahrnehmen
ISBN: 978-3-948849-27-6

CD-Spielzeit: jeweils 60 Min.
Preis: jeweils 15,00 €

Rubriken

Editorial.....	1
Impressum.....	2
Büchertipps: Urlaubszeit ist Lesezeit.....	38

Emotionale Resilienz

Resilienz | Selbstfürsorglich und souverän mit belastenden Situationen umgehen



#resilienz #selbstfürsorge #selbstregulation
#selbstbestimmt #mentalhealth

Claudia Pusch

Jeden Tag erleben wir bewusst und unbewusst viele unterschiedliche Emotionen. Der persische Mystiker Rumi hat sie bereits im 13. Jahrhundert als Gäste beschrieben, die wir in unserem Inneren, unserem Gasthaus, empfangen. Manche sind nur auf der Durchreise – ein Hauch von Glück, ein sich schnell verziehender Ärger. Andere werden zu richtigen Stubenhockern, die uns immer mehr auf die Pelle rücken, uns bedrängen, bedrücken und belästigen und uns keine Ruhe mehr geben. Die Liste an Symptomen, die langanhaltende Emotionen in uns auslösen, ist lang, darunter finden sich u.a. Grübeln, Schlafstörungen, Reizbarkeit, Magendrücken, Kopfschmerzen oder Verdauungsprobleme.

Diese ungebetenen Gäste treten meist durch Alltagssituationen auf den Plan: ein Kollege, der wiederholt die Augen verdreht; die Partnerin, die immer auf ihr Handy schaut, statt zuzuhören; der perfektionistische Vorgesetzte, der uns ständig auf unsere Fehler hinweist; Arbeit, die nie fertig werden will; Freundinnen, die sich nicht bei einem melden.

Du merkst vielleicht schon: das, was uns schwierige Gefühle bereitet, ist für jeden Menschen unterschiedlich.

Jeder hat seine eigenen Trigger, also eine erhöhte Ansprechbarkeit auf spezifische Reizkonstellationen, die uns innerlich in Wallung bringen und das meist über Stunden und Tage hinweg, bis die emotionale Welle langsam wieder verebbt ist und die nächste anrollt.

Diese Reaktion auf bestimmte Auslöser findet auf verschiedenen Ebenen ihren Ausdruck: auf der unserer Gedanken, unserer Gefühle, unseres Körperempfindens und unseres Verhaltens, was alles zusammengenommen unsere Emotion ist.

Emotionale Resilienz

Wäre es da nicht schön, sich einen Schutzmantel anlegen zu können, um das Unheil dieser Welt einfach an sich abperlen zu lassen? Oder zumindest schneller wieder loszuwerden?

Die gute Nachricht ist: Resilienz, auch benannt als psychische Widerstandskraft oder Immunsystem unserer Seele, kann jeder aktiv trainieren.

Wir können uns also proaktiv wappnen, um den Einflüssen von außen nicht schutzlos ausgeliefert zu sein. In unserem Buch „Resilienz-Coaching“ stellen wir sechs Resilienzfaktoren vor, deren Einfluss auf unser Wohlbefinden wissenschaftlich gut belegt sind. Die Regulierung von schwierigen Emotionen ist einer dieser Faktoren und setzt da an, wo diese entstehen und wir im Kern getroffen sind – nämlich bei unseren nicht erfüllten Bedürfnissen.

Übersicht: Umgang mit schwierigen Emotionen

1. Auslösereize erkennen

Was genau bringt dich auf die Palme? Was triggert dich konkret?

Emotionen benennen

2. Sekundäre Emotion

Welche Emotion springt schnell an, die du am deutlichsten spürst und die du auch am ehesten zeigst?

3. Primäre Emotion

Welche hältst du unter Verschluss? Was wäre dir unangenehm oder peinlich zu zeigen?

Das Bedürfnis verstehen und erfüllen

4. Was ist dein (eigentliches) Bedürfnis?

Welches Bedürfnis ist unerfüllt, wenn du dich so fühlst? (ausgehend von der primären Emotion)

5. Wie kannst du es dir selbst erfüllen? Worum kannst du andere bitten?

Bedürfnisse hinterfragen und an die Gegenwart anpassen

6. Wie wahr ist es wirklich in dieser Situation, dass dein Bedürfnis unerfüllt ist?

7. Wie wichtig ist es, dass dein Bedürfnis in dieser Situation erfüllt wird?

8. Wann, in welchen anderen Situationen und durch was wird dein Bedürfnis bereits gestillt?

Welche Strategien und Ansatzpunkte gibt es nun, um seinen Triggern nicht mehr schutzlos ausgeliefert zu sein und die damit verbundenen Emotionen nachhaltig und effektiv zu regulieren?

Den Emotionen einen Namen geben

Auch wenn wir diese ungebetenen Gäste so schnell wie möglich einfach nur loswerden wollen – es hilft nichts, sie brauchen unsere Aufmerksamkeit. Begrüße diese Gäste also wohlwollend und spüre interessiert nach, wie sie sich in dir bemerkbar machen. Welche Gedanken gehen dir durch den Kopf, was spürst du in deinem Körper, was fühlst du, welche Verhaltensimpulse hast du? Und überlege dann, welchen Namen deine Emotion hat. Sage dir z.B. innerlich „Ich bin wütend“ oder „Das macht mich traurig“.

Emotionsregulation beginnt damit, dass wir das, was innerlich in uns passiert, wahrnehmen und einordnen.

Das mag zunächst banal klingen, ist es aber nicht. Denn erstens sind uns unsere Emotionen meist nicht voll und ganz bewusst. Sie sind da, aber wir blenden sie oft gekonnt aus. Zweitens springt uns in aufwühlenden Situationen ein Wirrwarr an unterschiedlichen Emotionen an, die erstmal entwirrt werden wollen. Wenn du genau hinhörst, wirst du eine Mischung aus ganz unterschiedlichen Emotionen aufspüren, wie Wut, Traurigkeit, Unsicherheit, Ohnmacht, Ekel, Scham oder Neid. Eine ganze Horde, die wir uns auch als innere Anteile von uns vorstellen können. Ein Anteil, der wütend ist; einer der in Traurigkeit versinkt; ein anderer, der nicht weiter weiß und frustriert ist; und noch jemand, der uns predigt, doch mal endlich entspannt zu sein.

Emotionen als Bedürfnisinformation verstehen

Alle Emotionen sind eine Bedürfnisinformation. Wenn ich positive Emotionen wie Freude, Liebe, Inspiration spüre, sind meine Bedürfnisse gestillt. Negative Emotionen weisen uns darauf hin, dass ein Bedürfnis im Mangel ist. Um uns wieder besser zu fühlen, müssen wir also wissen, was wir brauchen. Das Gefühl ist ein Signalgeber, das uns zu unseren Bedürfnissen führt. Wenn für das Bedürfnis gesorgt ist, wird sich unser ungebeter Gast von ganz allein wieder zurückziehen.

Du kannst dich also fragen: „Wenn ich mich so fühle, was brauche ich dann jetzt gerade?“ Wenn du erschöpft bist, brauchst du vielleicht eine Pause, etwas zu essen oder Schlaf. Bist du traurig, wäre es gut, wenn dir jemand zuhört, du in den Arm genommen wirst oder du dir etwas Gutes tun kannst. Klingt zunächst ganz einfach, ist es aber nicht! Denn wie wir beschrieben haben, können viele unterschiedliche und gegensätzliche Gefühle aktiviert sein. Was machst du z.B., wenn du wütend, aber auch traurig bist? Welches Gefühl leitet dich zu dem Bedürfnis, das im Kern erfüllt werden möchte?

Das richtige Bedürfnis erkennen

Viele Strategien, unsere schwierigen Emotionen nachhaltig zu besänftigen, scheitern, weil wir nicht an den richtigen Bedürfnissen ansetzen. Um unsere innere Dynamik besser verstehen zu können, hilft die „Emotionszwiebel“. Damit wir zu unserem eigentlichen Bedürfnis vordringen können, müssen wir die Schalen der Zwiebel abtragen, die äußere und sichtbare Schicht, diejenige die dahinter verborgen liegt und uns zu unserem unerfüllten Bedürfnis leitet.

Was wir als Schalen beschrieben haben, wird in primäre (die verborgene Schale) und sekundäre (die sichtbare Schale) Emotionen unterschieden. Die sekundären Emotionen sind solche, mit denen wir uns trauen, in den Kontakt mit anderen zu gehen, die aber nicht unsere ersten unmittelbaren Emotionen sind.

→ Claudia Pusch

hat Pädagogik, Psychologie und Psycholinguistik studiert (M.A.), ist systemische Beraterin und Therapeutin (DGSF), Lehrtrainerin in der systemischen Ausbildung und Kursleiterin für Stressbewältigung (nach § 20, SGB V). Sie ist Gründungs- und Teammitglied der Kitchen2Soul Akademie, wo sie zusammen mit Tatjana Reichhart die „Ausbildung zum Resilienz-Coach“ leitet.



Kontakt: www.claudia-pusch.de und www.kitchen2soul.com

Die erste, primäre Emotion bleibt meist im Hintergrund... und damit auch das eigentliche Kern-Bedürfnis.

Veranschaulichen wir die Dynamik an einem Beispiel:

Wie fühlst du dich, wenn du mitbekommst, dass Kollegen wiederholt hinter deinem Rücken tuscheln? Viele macht das wütend, weil sie sich nicht respektiert fühlen. Mit Wut im Bauch wird man selbst schnell Gründe finden, die Kollegen doof zu finden oder sich von ihnen fernzuhalten. Wut weist uns darauf hin, dass unsere Grenzen, in unserem Beispiel geht es um einen wertschätzenden Umgang, missachtet werden. Aber ist es die Schlüsselemotion, die uns auch zu unserem tatsächlichen Bedürfnis leitet? Was vermutest du, ist hinter der Wut verborgen? Vielleicht eher eine Traurigkeit, weil wir uns ausgeschlossen fühlen. Und was wäre dann das Bedürfnis? Wahrscheinlich wünschen wir uns, nicht außen vor, sondern Teil der Gruppe zu sein, also haben wir ein Bedürfnis nach (Ver-)Bindung bzw. Zugehörigkeit.

Rumi – Das Gasthaus

Das menschliche Dasein ist ein Gasthaus
Jeden Morgen ein neuer Gast
Freude, Depression und Niedertracht –
auch ein kurzer Moment von Achtsamkeit
kommt als unverhoffter Besucher.
Begrüße und bewirte sie alle!
Selbst wenn es eine Schar von Sorgen ist
die gewaltsam Dein Haus
seiner Möbel entledigt.
Selbst dann behandle jeden Gast ehrenvoll
vielleicht reinigt er Dich ja
für neue Wonnen.
Dem dunklen Gedanken, der Scham, der Bosheit –
begegne ihnen lachend an der Tür
und lade sie zu dir ein.
Sei dankbar für jeden, der kommt,
denn alle sind zu Deiner Führung geschickt worden
aus einer anderen Welt.