



Umgang mit (chronischer) Krankheit in der Persönlichkeitsentwicklung

TAMARA NEUHAUS

Agenda

1. ÜBER MICH

2. ZITAT

3. REDEWENDUNG UND KRANKHEIT

4. ACHTSAMKEIT

5. AUSBLICK





Über mich

- Tamara Neuhaus
- 28 Jahre alt
- Neurodermitikerin seit der Geburt
- Kommunikationswirtin
- Life Coach
- Skin & Health Coach i.A.



Zitat

Wenn wir verstehen, dass der eigene Körper nie gegen uns
arbeitet, sondern immer für uns, können wir beginnen zu
heilen.

Tamara Neuhaus

Krankheit und Redewendungen

“Ein gebrochens Herz haben”

“Da stockt mir der Atem.”

“Das schlägt mir auf den
Magen”

“Eine Laus über die Leber gelaufen”

“Da steht’s mir bis hier”

Achtsamkeit

Dinge wahrnehmen wie sie sind, ohne sie zu bewerten, zu interpretieren, zu vergleichen oder zu spekulieren.



Übung

Brief an dich selbst. Schreibe auf, was du von den nächsten Wochen erwartest. Beantworte die folgenden Fragen:

Was erhoffe ich mir von den nächsten Wochen?

Was darf/soll sich verändern?

Wie geht es mir heute?

Wie möchte ich mich in den nächsten Wochen fühlen?



Ausblick auf die nächsten Wochen

- Die Kraft der Gedanken
 - Negativspirale durchbrechen
- Rollenbilder im Leben
- Neues Ich - Die Kraft der Manifestation





Zitat

„Geh Du vor,“ sagte die Seele zum Körper, „auf mich hört er nicht. Vielleicht hört er auf Dich.“ „Ich werde krank werden, dann wird er Zeit für Dich haben“, sagte der Körper zur Seele.

Ulrich Schaffer – Lyriker und Fotograf

Übung - Körperwahrnehmung

Wie fühlst du dich heute?
Wie fühlt sich mein Körper an?
Welche Körperstellen spüre ich mehr als andere?



Die Kraft der Gedanken

ERKENNE DEINE MUSTER UND VERÄNDERE DEIN LEBEN

Negative Emotionen bedeuten Stress und sind mit der Ausschüttung des Stresshormons Cortisol im Körper verbunden. Der Herzschlag verändert sich, Magen, Darm und andere Organe sowie die Muskulatur reagieren.

Wir sollten unserem Körper daher eine Pause, zum Beispiel mit einer Meditation oder Atemübungen, gönnen. Dabei hilft der Hippocampus, denn dieser regelt unseren Stress- und Entspannungszustand.

Ich lade dich herzlich ein, jetzt ehrlich zu reflektieren, was es mit deinen Körpersymptomen auf sich hat und zuzuhören, was dein Körper dir sagen möchte.



Reflektion

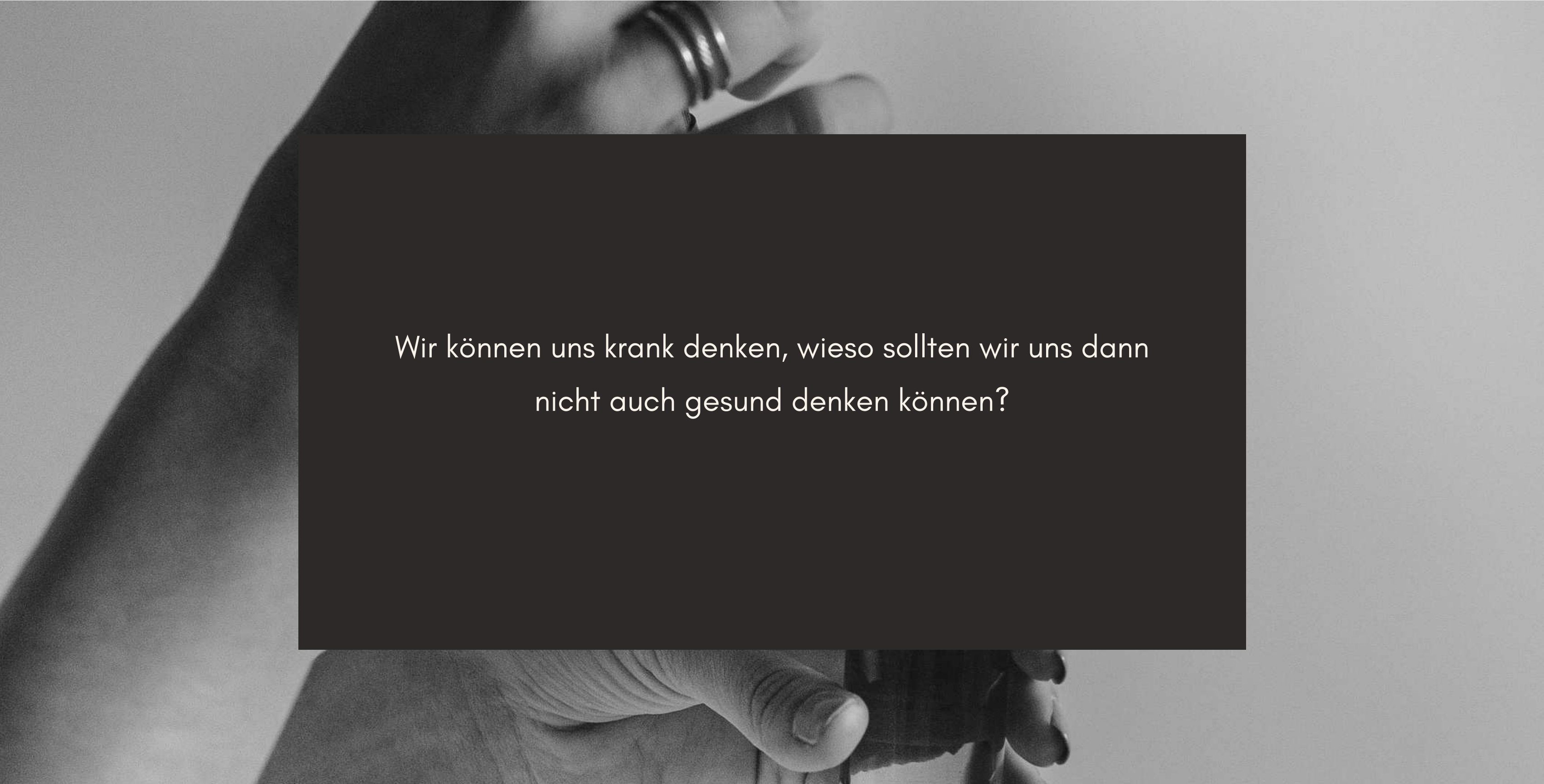
Welche Krankheiten hast du vielleicht schon von Eltern / Großeltern übernommen?

Woran hindert dich deine Krankheit?

Wann ist deine Krankheit entstanden? Was passierte in den 6 bis 12 Monaten zuvor?

Was wäre, wenn dir jemand deine Krankheit wegnehmen würde?





Wir können uns krank denken, wieso sollten wir uns dann
nicht auch gesund denken können?

Übung - Körperwahrnehmung

Fühle genau dort hin, wo dein Leiden sitzt, wie fühlst sich diese Stelle an?

Kannst du der Wahrnehmung ein Bild geben?

Welches Gefühl liegt darunter?



Rollenbilder im Leben

Stell dir vor, das Leben ist ein Theaterstück, welche Rollen hast du in deinem bisherigen Leben gespielt?

Denke dabei an:

- deine Kindheit
- deine Jugend
- deine Ausbildungszeit
- deinen ersten Job
- die erste feste Partnerschaft
- gute und schlechte Zeiten deines Lebens



Rollenbilder im Leben

Welche Rolle ist aktuell deine Hauptrolle ?

Welche Werte / Attribute hängen mit deiner aktuellen Rolle zusammen? Was macht deine aktuelle Rolle aus?

Stell dir vor, deine aktuelle Rolle wird gestrichen. Wer bist du dann?

Welche Werte machen dich als Person aus OHNE eine Rolle einzunehmen?



Rollenbilder im Leben

Wie sehr lebst du diese genannten Werte in deinem aktuellen Leben?

Wie kannst du das Potenzial schon heute erhöhen?
Was kannst du aktiv tun?





Vielen Dank!