

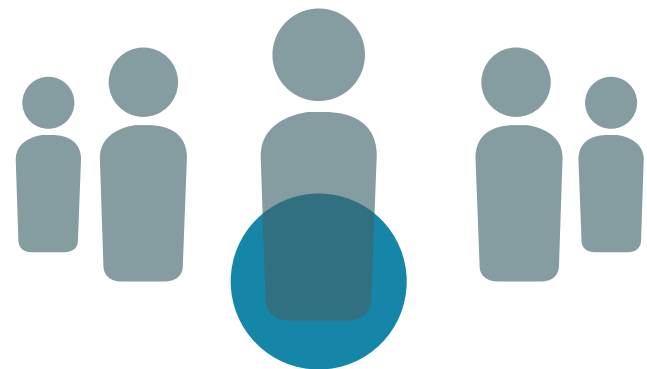
# SELBST IN FÜHRUNG

Eine gesunde Beziehung zu sich selbst hilft, Stress besser bewältigen zu können. Raus aus dem Autopiloten und die Fähigkeiten der Selbstwahrnehmung trainieren.

## → Fokus Meinhaftigkeit

Meinhaftigkeit = Die eigene Leiblichkeit als meinhaft, zu mir gehörend, erleben. Leib stammt von dem indogermanischen Wort „lib“, dass „Leben“ und „lebendig“ bedeutet. Unser Leib ist die Art und Weise unseres Erlebens, Spürens und Fühlens. Durch unsere Leiberfahrungen erfahren wir die Welt.

Welche Umgebung brauchst Du, um dich wohlfühlen?



## → Fokus Grenzen

Gesunde Grenzen sind die Grundlage für gesunde Beziehungen. Konflikte entstehen, wenn die Grenzen fehlen.

### Fehlende Grenzen führen zu:

- Anpassung an andere
- Sich verantwortlich fühlen
- Kontrolle & Perfektionismus
- Nichts mehr an sich ran lassen
- Überabgrenzung
- Emotionale Abhängigkeit
- Eifersucht, Kränkungen
- Depression
- Burnout
- Psychosomatische Erkrankungen

Was sind deine Bedürfnisse?

## → Fokus Bedürfnisse

Das Wahrnehmen der eigenen Bedürfnisse ist wesentlich, um sich selbst zu führen. Eigenverantwortlich die eigenen Bedürfnisse zu erfüllen, stärkt den Selbstwert, das Selbstbewusstsein und das Selbstvertrauen.

## TÄGLICHES TUN

### Hemmnisse der Bedürfnisbefriedigung:

- Introjekte (Glaubenssätze, ICH-Fremdes)
- Identifikationen
- Retroflektionen (Abspaltung aggressiver Impulse)
- Deflektion (Ablenkung, Vermeidung von direktem Kontakt)

## 1 MENTALE STÄRKE

### Selbst in Führung

Selbstführung bedeutet die bewusste Auseinandersetzung mit der eigenen Gesundheit, den persönlichen Ressourcen und Stressoren und die Schulung der Wahrnehmung von Warnsignalen.

#### Erlernbar:

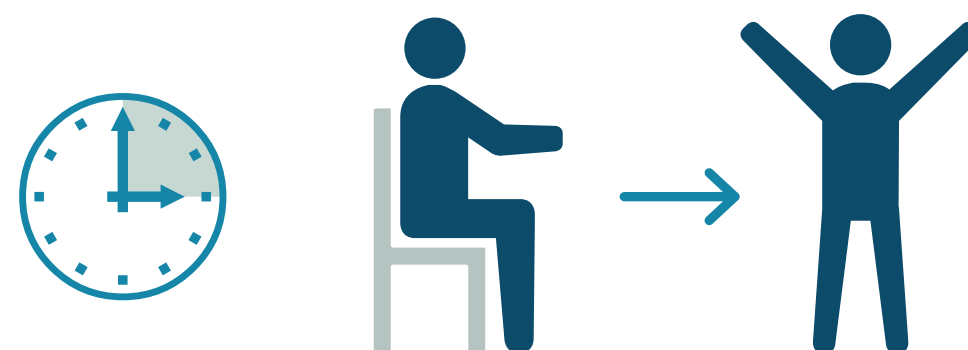
- Stressbewältigung
- Emotionsregulierung
- Meditation
- Achtsamkeit
- Kohärenz
- Beziehungsgestaltung

## 2 BEWEGUNG

### Energiespender & Entspannung

Mindestens 150 Minuten Bewegung pro Woche laut WHO

- Bewegte Pause
- Treppe statt Lift
- alle 15 Minuten aufstehen
- 10.000 Schritte pro Tag
- (Heil-)Massagen
- Körperarbeit: Yoga, Rolfing, Shiatsu, Qi Gong, ...



## 3 ERNÄHRUNG

### Kraftspender

Empfehlung einer entzündungshemmenden Ernährung

- deutlich weniger Zucker
- keine Fertiggerichte
- Reduktion des Fettanteils
- kein Alkohol

Tageskalorien-Richtwert bei überwiegend sitzenden Tätigkeiten etwa 20 kcal/kg Körpergewicht.

#### TIPP

»Achte auf deine Bedürfnisse und deine Grenzen.«

## RESILIENZ gehört zur seelischen Grundausstattung

Resilienzkraften wirken, um Krisen zu managen und eigene Ressourcen gezielt einzusetzen.



ÜBER 90 % aller Krankheiten sind stressbedingt

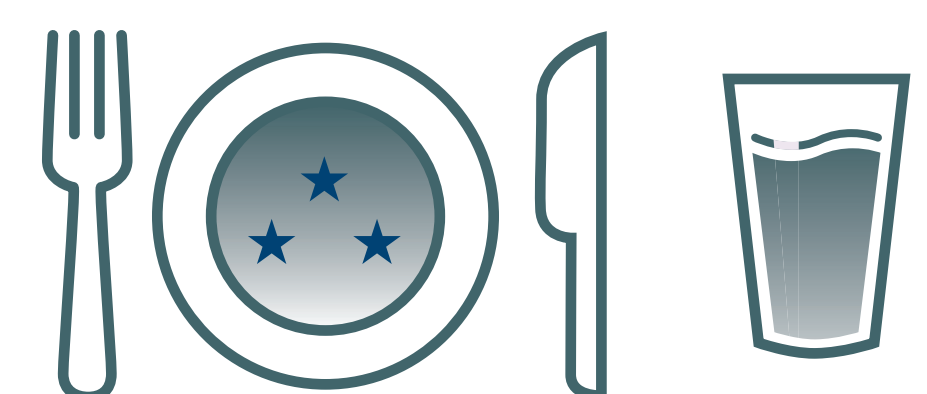


EMOTIONEN = Alte Überlebensprogramme

GEFÜHLE = Ausdruck von Authentizität

> SELBSTFÜHRUNG MIT HERZ

»Höre auf deinen Körper. Er weiss, was er braucht.«



★ = Achte auf Qualität und Nährstoffgehalt in deiner täglichen Nahrung.

JB

Selbstbestimmt leben & dein Leben gestalten  
www.juliabelke.at