



Wir begrüßen Sie herzlich zu unserer ersten Reihe von “Der Zusammenhang zwischen Schmerzen und unseren Lebensbereichen” unseres Gesundheits-Newsletters.

Ich sehe viele Patient*innen, die in unsere Praxis kommen und mir erzählen, wie es in ihrem Leben ist und mit welchen Belastungen oder Herausforderungen sie “zu kämpfen” haben.

Dabei sprechen wir häufig über die Zusammenhänge zwischen ihrem Leben und ihren Beschwerden.

Sehr oft haben Beschwerden, oftmals sogar Unfälle, etwas mit unserem Leben zu tun. Für den Heilungsprozess ist es daher wichtig, in sich hinein zu schauen und sich selbst zu fragen: In welchen Bereichen meines Lebens geht es mir gut? Kann ich mich darüber freuen und dankbar sein? Und in welchen Bereichen meines Lebens bin ich noch unzufrieden?

Dabei geht es darum, einen Weg zu finden, das eigene Leben nachhaltig positiv zu verändern, sowohl körperlich als auch geistig. Für diese Menschen haben wir zusätzlich zu unseren Behandlungsmethoden den Kurs “Das Lebensrad” entwickelt. Wir selbst haben vieles durch leidvolle Erfahrungen in unserem Leben gelernt und einen Weg gefunden, gelassener und zufriedener mit uns selbst und dem Leben umzugehen.

Besonders die Lebensbereiche Familie, Beziehung, Freunde, Beruf, Gesundheit, Krisen und der Lebenssinn sind entscheidend für unser psychisches Wohlbefinden. Bei einigen meiner Patient*innen ist es aber auch das Problem mit dem Alleinsein.

Dabei geht es vor allem um den richtigen Umgang mit belastenden Lebenssituationen sowie die eigene Einstellung und Gestaltung dieser Bereiche. Manchmal ist es offensichtlich, in welchen Lebensbereichen wir noch unzufrieden sind, aber manchmal wissen wir nicht genau, woher diese Unzufriedenheit überhaupt herkommt und was wir dagegen tun können.

Darum ist es wichtig, einen Überblick über seine aktuelle Lebenssituation zu haben und ganz bewusst in die verschiedenen Lebensbereiche hinein zu spüren und sich selbst zu reflektieren.

Oftmals entsteht durch anhaltenden Stress und Unzufriedenheit auch ein Muster aus Glaubenssätzen über unser Leben und Verhaltensweisen, die uns unzufrieden machen. Doch nicht nur das, sondern auch u.a. Schmerzen, Verdauungsprobleme und Schlafstörungen können eine Folge der negativen Beziehung zu unserer Lebensbereiche und dem daraus resultierenden Stress sein.

Es kann sich anfühlen, als ob wir in einem starren Muster in einem oder mehreren Lebensbereichen fest stecken und nicht aus unseren "alten Rollen" herauskommen. Ein Problem dabei ist, dass sich solche eingefahrenen Verhaltensmuster und Unwohlsein in unseren Lebensbereichen sich irgendwann als "normal" anfühlen, oder man resigniert hat, sein Leben positiv zu verändern.

Unser Gesundheitstipp an Sie: Üben Sie sich in Selbstfürsorge! Nehmen Sie sich Ihr Tagebuch zur Hand. Spüren Sie in sich hinein, in welchen Lebensbereichen Sie besonders glücklich sind und wo Sie noch Unzufriedenheit oder sogar Stress empfinden. Gehen Sie diesem Gefühl nach: Was löst es in Ihnen aus? Welche körperlichen Symptome könnten bei Ihnen damit zusammenhängen? Was denken Sie über Ihre Beziehung zu diesem Lebensbereich? Wie möchten Sie sich in Ihren Lebensbereichen fühlen? Schreiben Sie Ihre Gedanken und Gefühle dazu auf.

Tipp: Sie können unser hochwertiges Praxis-Tagebuch mit vielen Übungen für Ihren Alltag direkt über folgenden Link erwerben:

<https://www.amazon.de/Dein-Tagebuch-begleitet-dich-Achtsamkeits-Tagebuch/dp/B0D4VP3YZK>

Wenn Sie sich auf diese Weise intensiv mit sich selbst beschäftigen, können auch heftige Gefühle hochkommen oder ein Gefühl der Beklemmung und Verspannung.

Und genau hierbei ist es wichtig, richtig mit Ihren Gedanken und Gefühlen umzugehen, damit Sie Ihre aktuelle Lebenssituation positiv bewerten können. Aber auch, damit Sie in der Lage sind, Ihre Konflikte mit dem jeweiligen Lebensbereich zu lösen und in eine positive Kraft umzuwandeln. Dabei hilft Ihnen besonders die Achtsamkeit und Dankbarkeit sowie die aktive Gestaltung Ihres gewünschten Lebensbereichs.

Manchmal hilft eine neue Perspektive auf das eigene Leben, um es positiver zu bewerten und in einem höheren Sinnzusammenhang zu verstehen.

Wir begleiten Sie gerne auf diesem Weg!

Mit herzlichen Grüßen,

Ihre Gisela Bucher
& Steven Miloradovic



www.tcmundnaturheilkunde.com