

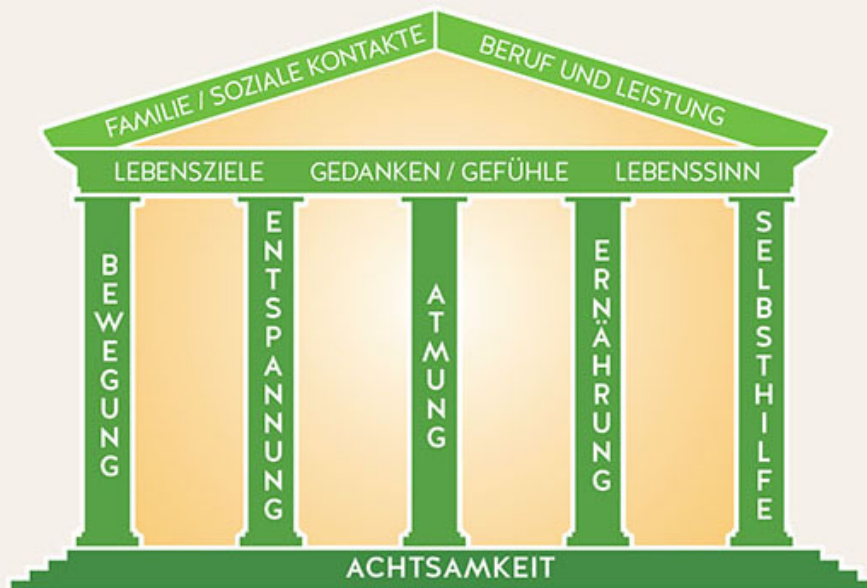
sehr vielen verschiedenen Schmerzsyndromen behandelt: Neben der schulmedizinischen Diagnostik und Therapie werden sie geschult, selbst etwas zu ihrem Wohlbefinden und zu ihrer Heilung beizutragen. Das geschieht über ein ordnungstherapeutisches Programm mit sehr vielen Übungseinheiten, Unterricht in naturheilkundlicher Selbsthilfe und gesunder Ernährung aus unserer hauseigenen Vollwertküche. Viele der wunderbaren Erfahrungen, die ich an dieser Klinik machen durfte, gehen in dieses Buch ein. Weitere Informationen zur Klinik erhalten Sie über einen Link im Literaturverzeichnis (s. >).

## Der Tempel der Gesundheit

An der Essener Klinik erklären wir das, was Gesundheit alles beeinflusst, mit dem Bild eines Tempels (siehe >). Er hilft, die komplexen Zusammenhänge von Lebensstil, Denken, Fühlen und sozialem Umfeld auch für Laien anschaulich zu machen. Der Tempel der Gesundheit symbolisiert, wie einzelne Lebensbereiche einander stützen und wie sie miteinander verflochten sind, was besonders zentral ist und was vielleicht kompensiert werden kann. Hat dieses Gebäude jedoch zu viele »Baustellen«, dann lässt er sich nicht mehr oder nur noch sehr schwer restaurieren – dann werden wir krank. Der Tempel wird Sie durch dieses Buch begleiten und Sie werden feststellen, wie stabil oder instabil Ihre eigene Gesundheit ist.

Der Tempel der Gesundheit hat vier Ebenen: Die Basis ist die Achtsamkeit. Diese Haltung von zugewandter und fürsorglicher Präsenz im gegenwärtigen Moment ähnelt dem Zustand, in dem ich als Kind auf der Kirchhofmauer in der Sonne saß und still über das Land schaute. Die zweite Ebene, die Säulen, befasst sich mit den Lebensstilbereichen und wie wir sie gestalten, etwa ob wir uns viel bewegen und wann und wie wir entspannen. Hier geht es um das Tun. Ebene 3 bildet die Zwischendecke: Hier stecken unsere Vorstellungen vom Lebenssinn und unsere Werte sowie die damit verbundenen Gefühle und Gedanken. Wie jemand über das Leben denkt und was das emotional auslöst – diese Dimensionen sind entscheidend dafür, ob und wie man für sich selbst Sorge trägt. Besonders starken Einfluss haben Gefühle. Denn es wird nur das im Alltag umgesetzt, was lustvoll ist und die eigenen Gewohnheiten berücksichtigt. Die Zwischendecke hält also die Säulen zusammen und gibt die Stabilität für das Dach. Dieses bildet die vierte Ebene, mit dem Lebensalltag in Beruf und Familie, dem Bereich, der täglich die meiste Aufmerksamkeit und Energie beansprucht.

## MEIN TEMPEL DER GESUNDHEIT



© Anna Paul

Die Bauteile des Tempels der Gesundheit sind die Bereiche, in denen man Gesundheit fördern und Selbstheilung stärken kann. Wie steht es um Ihre individuellen Ressourcen für Selbstheilung? Auf [>](#) können Sie gleich mal testen, wie robust Ihr eigener Tempel der Gesundheit ist und ob einzelne Bereiche dringend einer Stärkung bedürfen. Auch eine Momentaufnahme ist möglich, wie ausgeglichen oder erschöpft Sie jetzt gerade sind. Seien Sie ehrlich: Gehen Sie generell achtsam genug mit sich selbst um? Wie leicht oder schwer fällt es Ihnen, Vorsätze in die Tat umzusetzen? Und: Was hindert Sie vielleicht daran?

Im dritten Kapitel gehe ich detailliert auf die Bauteile des Tempels ein und wir knöpfen« uns gemeinsam eines nach dem anderen vor: Bei jedem Bereich

- lade ich Sie ein, innezuhalten und sich Zeit zu nehmen, Ihren individuellen Lebensalltag zu reflektieren und Ihre Wünsche und Bedürfnisse zu formulieren
- informiere ich Sie über den wissenschaftlichen Hintergrund und aktuellen Forschungsstand
- können Sie überprüfen, wie groß Ihre Motivation zur Veränderung ist. Sie definieren eigene Ziele und reflektieren über deren Wichtigkeit und Ihre Zuversicht
- Außerdem erkläre ich Ihnen, welche Bereiche in Ihrem Gehirn in Konkurrenz zueinander stehen und wie Sie diese dazu bringen, zusammenzuarbeiten.



Aktivität macht besonders Spaß, wenn sie mit Geselligkeit verbunden ist. Beides ist gesund.

## Das 6-Wochen-Booster-Programm

Wie Sie all das zur Förderung Ihrer Widerstandskraft, Ihrer Resilienz und Ihrer Selbstheilungspotenziale nutzen können, das erfahren Sie dann in einem Sechs-Wochen-Booster-Programm (siehe >), das ich Multi-SMART getauft habe, abgeleitet von »Stress Management and Resiliency Training«. Es enthält viele praktische Übungen aus den vier Ebenen des Tempels, die Sie ohne große Vorbereitung in Ihren Alltag integrieren können. Sie können dabei wählen, ob sie einmal die Woche einen intensiven Booster-Tag einplanen oder Ihre Übungen auf unterschiedliche Tage der jeweiligen Woche verteilen. Der Aufwand ist nicht groß – anfangs benötigen Sie vielleicht 30 Minuten pro Tag für Planung, neue Routinen und bewusste Wahrnehmung und Reflexion. Doch mit zunehmender Übung entfällt auch dieser Zusatzaufwand: Im Prinzip machen Sie das Gleiche wie immer, aber Sie füllen Alltags-Routinen (wie etwa das Essen, Duschen, Pausen machen) mit veränderten Inhalten (zum Beispiel Aufmerksamkeit).

Wenn Sie Lust haben, machen Sie doch gleich mal den Selbsttest (>), damit Sie besser einschätzen können, wo Ihre persönlichen Stärken und Schwächen liegen. Dann sind Sie besonders motiviert, auf den nächsten Seiten herauszufinden, was Ihre Gesundheit belastet und wie Sie Ihre Selbstheilungskräfte stärken können.



Ruhe finden ist wichtig. Man muss dafür nicht ins Kloster gehen, nur in sich selbst.

