

Natalia Ölsböck

# Meine kleine Seelen- werkstatt

50 hilfreiche Tools für Gelassenheit  
und Lebensfreude

RATGEBER

 Springer

# Meine kleine Seelenwerkstatt

Natalia Ölsböck

# Meine kleine Seelenwerkstatt

50 hilfreiche Tools für Gelassenheit und  
Lebensfreude

 Springer

Natalia Ölsböck  
Persönlichkeits- und Gesundheitsförderung  
Königstetten, Österreich

ISBN 978-3-662-58435-4      ISBN 978-3-662-58436-1 (eBook)  
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-58436-1>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Springer-Verlag GmbH Deutschland, ein Teil von Springer Nature 2019

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Fotonachweis Umschlag: © Trendobjects, Adobe Stock  
Illustrationen: Gerhard Vay, Wien

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

# Vorwort



Vielleicht gab es ja auch in Ihrem Leben schon einmal stressige Phasen, wo Sie am liebsten nur noch eines wollten: endlich in Ruhe gelassen werden, um sich wieder erholen und auftanken zu können. Und vielleicht gab es ja auch in Ihrem Leben schon einmal richtig herausfordernde Zeiten, in denen Sie manchmal sogar das Gefühl hatten, Ihre Grenzen wären überschritten und Ihre Kraft erschöpft?

Und dennoch haben Sie es geschafft, irgendwie einen Ausweg zu finden, diese Situationen zu überwinden und wieder zu neuen Kräften zu kommen. Vielleicht waren Sie es ja ganz alleine, die sich da am Schopf herausgezogen hat. Vielleicht aber waren da auch wertvolle Helfer an Ihrer Seite, die Sie in irgendeiner Form tatkräftig unterstützt haben: psychologische

Ressourcen, die uns helfen, Probleme zu lösen und die kleinen und großen Schwierigkeiten im Leben zu überwinden, sowie Ihre Resilienz, die Fähigkeit, sehr starke Belastungen und Krisen zu überwinden. Vielleicht war es ja in Wirklichkeit Ihre innere Seelenklempnerin, jene unbewusste Weisheit, die Ihnen genau im richtigen Moment den passenden Rat gegeben hat, Ihnen Ihre Ressourcen und Resilienzen ins Gedächtnis gerufen hat. Wie wir diese innere Klugheit und Stärke ankurbeln können, genau darum geht es in diesem Buch. Hier finden Sie das nötige Wissen und viele praktische Werkzeuge.

Je besser es uns geht, umso leichter können wir mit Problemen und Schwierigkeiten fertigwerden. Vieles von dem, was wir bewusst oder unbewusst tun, damit es uns psychisch gut geht, fällt unter den Aspekt der Selbstfürsorge. Genau darum geht es im Alltag: sich gut um sich selbst zu kümmern und aktiv sein seelisches Wohlbefinden anzukurbeln. Dann packen wir die kleinen und großen Schwierigkeiten mit links. In Seminaren und Vorträgen, die ich halte, höre ich erstaunlich oft von TeilnehmerInnen: „Wissen tue ich es, aber mit der Umsetzung hapert es.“ Damit Ihnen das nicht passiert, ist das hier ein Praxisbuch. Ihre kleine Seelenwerkstatt, mit der Sie Ihre innere Seelenklempnerin aktivieren können.

Oftmals nutzen wir solche Seelenwerkzeuge, ohne dass uns das richtig bewusst ist. Doch je mehr solcher praktischer Hilfsmittel wir kennen, je besser wir darüber Bescheid wissen, wie wir sie sinnvoll einsetzen können und wobei sie uns nützlich sind, umso besser können wir uns schützen und gesund halten. Deshalb finden Sie hier ein großes Repertoire an Wissen und Werkzeugen, sozusagen eine Grundausstattung für alle möglichen Fälle von A wie Abgrenzen bis Z wie Zeitsprung, eine Anti-Ärger-Technik.

Dieses Buch ist für Frauen und Männer, die tagtäglich beruflich und privat gefordert sind, viel zu leisten; und es ist für Unternehmerinnen, Unternehmer und Führungskräfte, weil sie stets gefordert sind, sich vor Überlastung zu schützen. Damit sind sie auch ein gutes Vorbild für ihre MitarbeiterInnen. Bestimmt bietet dieses Buch auch Menschen in sozialen, Beratungs- und Bildungsberufen wertvolle Anregungen und Selbstfürsorge-Impulse, die sie auch an ihre Klientinnen und Klienten weitergeben können.

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Deine Seele braucht dich</b>	1
1.1	Gestatten, Seelenklempnerin	1
1.2	Wie könnte deine Seelenklempnerin sein?	3
1.3	Deine Seelenklempnerin ist immer verständnisvoll – und auch verständlich!	5
1.4	Wissen und Werkzeuge	6
<b>2</b>	<b>Der Seelenmotor: Wie wir innerlich ticken</b>	7
2.1	Was uns antreibt und blockiert	8
2.2	Der Stress-Autopilot als Antreiber oder Blockierer	13
2.3	Konsistenzregulation – das innere Streben nach Übereinstimmung	19
2.4	Die psychologischen Grundbedürfnisse: Was die Seele zum Funktionieren braucht	24
2.5	Beziehungen sind ein Lebenselixier	35
	Literatur	37
<b>3</b>	<b>So aktivierst du deine innere Seelenklempnerin</b>	39
3.1	Psychohygiene und Selbstfürsorge	39
3.2	Selbstfürsorge praktisch umsetzen – konkrete Handlungsstrategien	41
3.3	Ein gutes Team – du und deine Seelenklempnerin	57
	Literatur	58

## VIII Inhaltsverzeichnis

<b>4 Die Werkzeugkiste für Lebensfreude und Gelassenheit</b>	61
4.1 So holst du dir das Beste aus der Werkzeugkiste heraus	62
4.2 Die 50 Werkzeuge von A bis Z	64
Literatur	203
<b>5 Anwendungsmöglichkeiten</b>	207
<b>6 Herstellerhinweise</b>	213
6.1 Wozu Herstellerhinweise?	213
6.2 Die Hersteller	213
Literatur	217
<b>Stichwortverzeichnis</b>	219



# 1

## Deine Seele braucht dich

### Inhaltsverzeichnis

1.1 Gestatten, Seelenklempnerin .....	1
1.2 Wie könnte deine Seelenklempnerin sein? .....	3
1.3 Deine Seelenklempnerin ist immer verständnisvoll – und auch verständlich! .....	5
1.4 Wissen und Werkzeuge .....	6

Im ersten Kapitel dieses Buches möchte ich Ihnen gerne zeigen, wie Sie Ihre inneren Helfer aktivieren und mit neuem Wissen füttern können, um für künftige Herausforderungen gut gerüstet und gestärkt zu sein. Wenn Sie wissen, wie Sie für sich und Ihre inneren Helfer gut sorgen können, gelingt es Ihnen leichter und schneller, mit den Anforderungen Ihres Lebens fertig zu werden. Doch bevor wir loslegen, möchte ich Ihnen gerne jemanden vorstellen:

### 1.1 Gestatten, Seelenklempnerin

In meinem Beruf als Psychologin und Trainerin erlebe ich öfter, dass Leute scherzhaft meinen, ich sei eine Seelenklempnerin. Nun, ich weiß, fast alle meinen das wohlwollend und liebevoll, weil sie merken, dass meine Anregungen ihnen helfen, ihre Seele ein Stück zu heilen. Was ich jedenfalls bestimmt nicht tue, ist, an der Seele anderer Menschen zu drehen und zu

schrauben. Vielmehr sehe ich meine Aufgabe darin, die innere Seelenklempnerin, die in jedem von uns existiert, zu aktivieren. Ich bin überzeugt, dass jeder Mensch einen inneren Ratgeber hat, der genau weiß, was gut für ihn ist. Auch Sie haben Ihre Seelenklempnerin, so wie ich meine habe. Sie ist immer liebevoll und weise und hat außerdem viel praktischen Hausverstand.

Das Problem ist nur: Viel zu oft hören wir nicht auf diese innere Stimme. Vielleicht, weil sie im Laufe des Lebens vernachlässigt und vom vielen Alltagsstress zugeschüttet wurde. Vielleicht aber auch, weil wir uns bisher überhaupt nicht um diese weise Frau in uns gekümmert haben. Möglicherweise sind wir uns gar nicht bewusst, dass es da einen Teil in uns gibt, der immer, wenn es darauf ankommt, einen Ausweg weiß, wichtige Entscheidungen für uns trifft und uns aus der Patsche helfen kann. Vielleicht nennen Sie es Bauchgefühl oder Intuition, vielleicht ist es Ihre innere Weisheit, oder vielleicht Ihre kluge Fee. Unabhängig davon, wie Sie Ihren klugen inneren Ratgeber bisher bezeichnet haben, jeder von uns hat diese wertvolle Ressource. Hier in diesem Buch nenne ich sie „die Seelenklempnerin“.

Es ist allerhöchste Zeit, dass Sie Ihrer Seelenklempnerin einen gebührenden Platz einräumen. Einen, der ihr zusteht. Ich habe das vor vielen Jahren schon so gemacht. Seitdem begleitet sie mich durch dick und dünn. Mittlerweile hat sie schon sehr viel Wissen und Werkzeuge gesammelt und viele Erfahrungen gemacht. Vor Kurzem hat sie mir zugeflüstert: Sag einmal, Natalia, was hältst du davon, wenn wir unser Wissen teilen? Ich würde so gern meine Kolleginnen unterstützen, die in den Seelen der anderen Menschen wohnen. Dann können sie ihren Menschen noch treffender wertvolle Dienste erweisen.

Gesagt, getan. Meine Seelenklempnerin und ich haben uns also hingesezt und dieses Buch geschrieben, damit Sie Ihre Seelenklempnerin (oder vielleicht ist es ja ein Mann) wachrütteln können und lernen, ihr zuzuhören. Auf dass Sie mit der Weisheit in Ihnen Kontakt aufnehmen und sie vertiefen können.

Bevor wir in medias res gehen, habe ich noch ein Anliegen: Ich möchte gerne ab sofort Du sagen. Ich hoffe, dass das für Sie okay ist! Für mich ist das Du persönlicher – und ist das nicht viel passender, wo wir doch über ziemlich persönliche Dinge sprechen werden? Das Du schafft eine offenere, verbindlichere Haltung, wodurch die Übungen besser gelingen und nachwirken können. Sogar die Wissenschaftler haben gezeigt: Wenn man sich selbst ermutigen möchte, ist das in der Du-Form besonders erfolgsversprechend. Und das sollte dieses Buch auch bewirken. Es sollte eine Anleitung zur Selbstermutigung sein. Also statt „Sie“ ab sofort „Du“. Okay?