

Lebensbereiche



Grundlagen zu Körper & Gesundheit

Körper & Gesundheit bilden die Basis für alles andere in unserem Leben.

Wenn wir uns körperlich wohl, kraftvoll und gesund fühlen, haben wir Energie, Ausstrahlung und Belastbarkeit – wir können unsere Ziele verfolgen, Beziehungen gestalten und Lebensfreude spüren.

Wenn wir unsere Gesundheit vernachlässigen, werden alle anderen Lebensbereiche langfristig leiden: ohne stabile Gesundheit fällt es schwer, Arbeit, Beziehungen oder persönliche Träume zu leben.

Warum ist dieser Bereich so wichtig?

Was ist betroffen, wenn es hier hakt?

- **Beruf & Arbeit** → weniger Leistungsfähigkeit, Konzentration, Belastbarkeit, mehr Ausfallzeiten, Erschöpfung
- **Familie & Partnerschaft** → weniger emotionale Präsenz, Gereiztheit, Rückzug, eingeschränkte gemeinsame Aktivitäten
- **Freizeit & Hobbys** → weniger Freude an Bewegung, Abenteuer, Kreativität, sozialen Kontakten
- **Persönliches Wachstum** → weniger mentale Klarheit, geringeres Selbstvertrauen, oft Angst oder Resignation
- **Finanzen** → mögliche Kosten durch Krankheit, Prävention, Behandlungen, weniger Arbeitsfähigkeit
- **Emotionale Ausgeglichenheit** → stärkere Stressanfälligkeit, Unruhe, innere Unzufriedenheit, Selbstzweifel

Inspirationen für die Erhaltung und Stärkung deiner Gesundheit

Klassische Grundlagen (aus Medizin und Wissenschaft)

- Ausgewogene Ernährung mit natürlichen, möglichst unverarbeiteten Lebensmitteln
- Regelmäßige Bewegung, die zu dir passt (Wandern, Yoga, Tanzen, Krafttraining...)
- Ausreichend Schlaf (Erwachsene 6 bis 8 Stunden)
- Stressmanagement (Atemübungen, Pausen, Entspannungstechniken...)
- Vorsorgeuntersuchungen & ärztliche Begleitung

Alternative und komplementäre Methoden

- Akupunktur oder Akupressur
- Osteopathie oder Chiropraktik
- Heilpflanzen und Kräuterkunde (Tees, Tinkturen, ätherische Öle...)
- Homöopathie (je nach Überzeugung und individueller Erfahrung)
- TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) oder Ayurveda (ganzheitliche Systeme mit Ernährung, Kräutern, Bewegung, Meditation)

Energetische & achtsame Wege

- Meditation, Achtsamkeit, Body Scan
- Qi Gong, Tai Chi
- Klangschalen, Sound Healing oder Musiktherapie
- Reiki oder andere Energieheilmethoden (wenn du offen dafür bist)
- Journaling zu Körperempfindungen und Emotionen

Seelische & soziale Gesundheit

- Tiefe Gespräche, Zugehörigkeit, ehrliche Verbindungen
- Naturerlebnisse, Waldbaden, barfuß laufen
- Kreativität: Tanzen, Malen, Singen, Schreiben
- Humor! Lachen ist erwiesenermaßen heilsam für Körper und Geist

Wichtig dabei:

Nicht alles passt für jeden – und das ist okay. Spüre hinein, was dich anspricht, neugierig macht oder deinem Körper wohltut. Manchmal hilft es, kleine Schritte auszuprobieren und mit der Zeit herauszufinden, was für dich wirklich wirksam ist.

Lebensbereiche



Arbeitsblatt zu Körper & Gesundheit

Hier ein paar Fragen, mit denen du deinen Lebensbereich „Körper & Gesundheit“ reflektieren kannst. Nimm dir gern kurz Zeit für jede Antwort – es geht nicht um richtig oder falsch, sondern darum, deinem inneren Gefühl auf die Spur zu kommen.

Notiere zusätzlich das heutige Datum. So kannst du zu einem späteren Zeitpunkt erneut reflektieren.

Datum: _____

- 1. Wie erlebe ich aktuell meinen Körper – als Ressource, als Baustelle oder als Nebenschauplatz?**

- 2. Was gibt mir Energie und Kraft – und was raubt mir beides?**

- 3. Wie achtsam gehe ich mit Signalen meines Körpers um? Höre ich hin?**

4. Welche kleinen Rituale könnte ich einbauen, um meinen Körper liebevoller zu unterstützen?

5. Wie gut gelingt es mir, Erholung und Stressabbau in meinen Alltag zu integrieren?

6. Wo setze ich mich vielleicht selbst unter Druck in Bezug auf Fitness, Gewicht oder Gesundheit?

7. Wenn ich mir eine Sache für meine Gesundheit wünschen dürfte – was wäre es?

Chillmalkurz.de

20-Minuten Podcast. Einatmen - Ausatmen!