

## 7 Tipps, um Ihre Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen

Wollen Sie in Ihrem Alltag regelmässig etwas für Ihre Gesundheit tun? Möchten Sie Beschwerden lindern oder vorbeugen? Nehmen Sie Ihre Gesundheit selbst in die Hand, indem Sie Ihren Körpersignalen im Alltag regelmässig Beachtung schenken und Ihre Selbstwahrnehmung trainieren. Den Signalen Ihres Körpers aufmerksam zuzuhören, hilft Ihnen, Beschwerden vorzubeugen und zu lindern.



(c) unsplash

### Das Geheimnis der Selbstwahrnehmung

Viele Symptome und Krankheiten entstehen und verschlimmern sich dadurch, dass wir uns selbst übergehen. Wir wollen alles über das Denken kontrollieren und haben die Verbindung zu unseren körperlichen Kräften und Ressourcen verloren. Wir können die Signale des Körpers nicht mehr wahrnehmen.

In unserer kopf- und denkgesteuerten Gesellschaft ist die fehlende Aufmerksamkeit für Körpersignale weit verbreitet. Unsere Tätigkeiten und Pflichten füllen uns so aus, dass wir nicht mehr wahrnehmen, wie es uns selbst geht.

### Raus aus dem Kopf - rein in den Körper

KomplementärTherapeutische Übungen und Behandlungen fördern gezielt Ihre Selbst- und Körperwahrnehmung. Alle Methoden der KomplementärTherapie basieren auf einem ganzheitlichen Verständnis von Gesundheit. Neben körperlichen werden auch seelisch-geistige und soziale Dimensionen von Gesundheit mit einbezogen.

Wir stellen Ihnen hier Tipps und Übungen für den Alltag aus dem Bereich der Atemtherapie vor:

**Tipp 1: Machen Sie achtsame Pausen im Alltag** ▼

**Tipp 2: Achten Sie auf Ihre Gefühle und Bedürfnisse** ▼

**Tipp 3: Pflegen Sie bewusst einen liebevollen Umgang mit sich selbst** ▼

**Tipp 4: Finden Sie Ruhe und Gelassenheit mit Meditation** ▼

**Tipp 5: Stärken Sie die Balance von Körper, Geist und Seele** ▼

**Tipp 6: Haben Sie den Mut, sich abzugrenzen** ▼

**Tipp 7: Holen Sie sich professionelle Unterstützung** ▲

Haben Sie keine Scheu, sich professionelle Hilfe zu holen.

Wenn Sie Sorgen und Probleme haben, sprechen Sie mit



wenn Sie Sorgen und Probleme haben, sprechen Sie mit jemandem.

Bemerken Sie körperliches Unwohlsein und Krankheitssymptome oder leiden Sie unter psychischen Symptomen wie beispielsweise Ängsten?

Warten Sie damit nicht zu lange.

Eine gute schulmedizinische Versorgung ist wichtig. In vielen Fällen ist aber auch eine komplementärtherapeutische Massnahme hilfreich und sinnvoll.



Holen Sie sich professionelle Unterstützung!  
(© IDA - Verband für Roling & Strukturelle Integration Schweiz)

**Autoren:**

Katharina Miesch und Susanne Wagner, Atemfachverband Schweiz, AFS