

# Praxis für Integrative Therapie

## Psychotherapie / Supervision - Christine Gross

Integrative Psychotherapie  
Gestalttherapie, Transpersonale Therapie  
Paar- und Sexualtherapie  
Psychosomatik, Krisenintervention  
Bach-Blütenbegleitung, Seminare  
Einzel- und Teamsupervision, Coaching

Dr. W. Kienzlstrasse 6  
4840 Vöcklabruck

Tel: 07672/95802, DwFax:-2  
e-mail: christine.gross@aon.at  
web: www.christine-gross.at

## Vom Winterfrust zur Frühlingslust..... 1



**Ich freue mich, daß Sie wiedergekommen sind, um Neues für die Hausapotheke downzuloaden.**

Ganz besonders, weil es grade jetzt hineingeht in einen neuen Jahresabschnitt, den Frühling. Hat er in Ihnen auch schon angefangen? Schon fit? Schon munter und voller Elan? Könnten Sie auch schon **Bäume ausreißen, Berge versetzen und die Welt umarmen?**

**Nein? Dann sind Sie hier richtig**

In den folgenden Tipps werden wir uns immer wieder einmal auf die Suche machen nach ganz einfachen Dingen, die unsere Lebensgeister wieder wecken können.

Zuerst möchte ich Sie als Vorbereitung erst einmal zum Nachdenken anregen. Wie sieht es mit der Lebenslust und Lebenskunst in Ihrem Alltag aus?

Ich lade Sie ein, mutig bei sich selber hinzuschauen und dann erst einmal Bilanz zu ziehen. Und ich würde mich freuen, wenn meine kleinen Hilfen in der nächsten Zeit ein bißchen Frühling in Ihr Herz bringen könnten!

1)

Gleich zu Beginn was ganz einfaches: am besten am Morgen oder auch wann immer Sie sich müde oder leer oder grantig oder so fühlen,- tauchen Sie ihr Gesicht für einige Sekunden in kaltes Wasser. Richtig ganz eintauchen und so lange wie möglich drin bleiben, dann ein paar tiefe Atemzüge und noch einmal hinein. Beim zweiten Mal prusten Sie unter Wasser so laut es geht. Heraus,- tief atmen, und ein letztes Mal ins kühle Nass. Dann mit einem Handtuch abrubbeln, bis das ganze Gesicht wohligh warm ist und die Haut mit Ihrer Lieblingscreme verwöhnen. Und: Die Welt wartet nur noch auf Ihr Lächeln, damit sie Ihnen zurücklächeln kann.



2)



Was uns in dieser Zeit des beginnenden Frühlings auch müde macht, sind viele Schlackenstoffe, die wir in der kalten Zeit im Körper angesammelt haben. Dem entsprechend wirksam ist es, alles, was eine innere Reinigung des Körpers betrifft, nach Kräften zu unterstützen.

Dazu ist es gut zu wissen, wie die Entsorgungsfabrik in uns funktioniert. Am Morgen und bis in den späten Vormittag hinein ist der gesamte Organismus auf Ausscheiden und Entgiften geschaltet. Wenn Sie sich nun zum Frühstück und zur Vormittagsjause ausschließlich auf Obst und Tee oder Wasser beschränken, unterstützen Sie diese Vorgänge enorm. Sie werden sich leicht und wach fühlen. Zu Mittag verwertet der Körper am besten Eiweiß, und am frühen

Abend wären sinnvollerweise Kohlehydratreiche Speisen dran. Ich lade Sie ein, das einmal ein paar Tage lang zu versuchen. Die Wachheit und Klarheit, die daraus entsteht, läßt einen viel leichter wieder fröhlicher werden und der warmen Jahreszeit mit Optimismus entgegensehen.

Schließlich noch eine Warnung an alle sehr Eifrigen: bitte in der Übergangszeit keinerlei Gewaltkuren irgendwelcher Art! Machen Sie alles auf eine sanfte, behutsame und langsame Weise. Auch in der Natur wächst alles in seiner Zeit, um schließlich gesund und stark zu sein und eine reiche Ernte zu bringen.



3)

Ein Grund, warum wir alle im Winter ein wenig depressiv werden, hängt auch damit zusammen, daß es überall an Licht gemangelt hat. Der Kreislauf wird langsamer, der Körper schüttet eine große Menge an Melatonin aus, und das ist wiederum zuständig für unsere Blässe und für Trägheit und Müdigkeit. Ein zweites ist, daß wir eine lange Zeit draußen kein Grün sehen konnten. Das hat inzwischen wissenschaftlich untermauerte Gründe: Chlorophyll, also die grüne Farbe der Pflanzen, hat in seiner Molekularstruktur einen ganz ähnlichen Aufbau wie das menschliche Blut. Deswegen ist allein der Anblick und dann natürlich auch der Verzehr von jungen, grünen Pflanzen nachweisbar regenerierend auf unser Blut und den gesamten Organismus. Daraus folgt: umgeben Sie sich mit viel Grün,- draußen wie drinnen, und essen Sie viel Grünzeug,- vorzugsweise natürlich junges, frisches Grün.

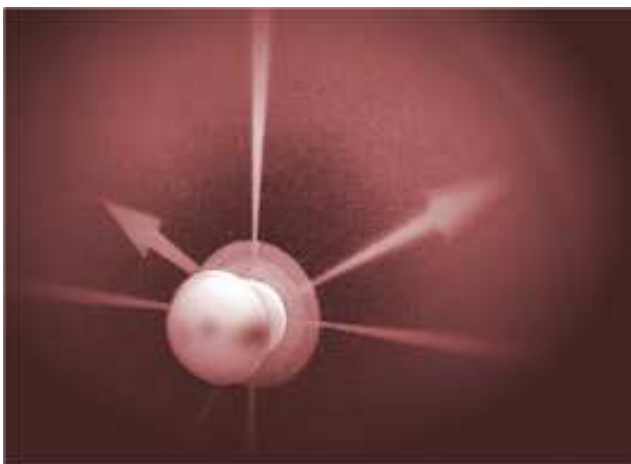
Es ist kein Zufall daß in vielen Heilertraditionen und im Bereich der Komplementärmedizin die Farbe Grün als die Farbe der Heilung und Regeneration gilt und auch in diesen Bereichen gezielt erfolgreich eingesetzt wird.

Kleiner Zusatz: Grün ist zuständig für die Heilung des **physischen Herzens**, - also auf der körperlichen Ebene, rosa dagegen wirkt heilend auf das **emotionale Herz**, - das heißt, auf den Bereich unserer Gefühle,- auf das, was wir „seelisch“ nennen. Grün und Rosa in allen Schattierungen könnte also die ideale Frühlingskombination sein.



4)

Wenn Sie es auch heuer schon wieder vor sich sehen, daß bei Ihnen der Winterschlaf nahtlos übergehen wird in die Frühjahrsmüdigkeit,- dann ist es an der Zeit darüber nachzudenken, was alles dafür geeignet sein könnte, Sie daraus zu befreien und wach zu machen.



Eine kleine Übung, die Sie vielleicht schon kennen:

Steigen Sie mindestens einmal am Tag aus aus der alltäglichen Routine!- eine Methode, die Sie wirklich jederzeit und ganz ohne Kosten anwenden können. In einem meiner früheren Tips habe ich in diesem Zusammenhang davon gesprochen, hie und da Dinge einfach anders zu machen als bisher,- wie z.B. die Zähne einmal mit der linken Hand zu putzen oder sich bei Tisch an einen anderen Platz zu setzen.

Der heutige Vorschlag geht nicht immer und überall,- aber probieren Sie ihn doch einfach aus! Irgendwann,- egal in welcher Situation Sie grade sind,- machen Sie einen **Stop**. Und die nächsten mindestens 5 Minuten machen Sie das, womit Sie grade beschäftigt sind, weiter,- aber in extremer Zeitlupe. Wiiiiiiiiirklich Laaaangsam! Wenn Sie einen Partner, Kinder oder einen Freund haben, können Sie die Übung auch miteinander ausführen. Es macht ziemlich Spaß, z.B. auch mal auf diese Weise miteinander zureden. Über den Hintergrund und die Wirkung dieser Meditation im Alltag machen Sie sich am besten selber ein Bild, indem Sie sie idealerweise möglichst oft in Ihren Alltag einbauen.



5)

Eine sprudelnde Quelle von Fröhlichkeit und Zufriedenheit ist: die Einfachheit.

Ein entrümpeltes Haus ohne überquellender Altpapierkisten und Flaschendepots,- ein übersichtlicher Kleiderkasten, ein leicht bewältigbarer Terminkalender und auch einfache, gesunde, wenig bearbeitete Kost tragen unweigerlich bei zu diesen Qualitäten. Frühling ist die ideale Zeit dafür.

Schaffen Sie Platz für Neues.

Schauen Sie in die Natur! Sie hat schon im Herbst aufgeräumt mit allem, was seinen Dienst getan hat. Und nun sorgt sie auch erst einmal dafür, daß zuerst, vor dem üppigen Sommer und dem Überfluß der Erntezeit der Boden bereitet wird und erst einmal das Wesentliche ans Licht kommen darf.

Haben Sie Mut! Setzen Sie sich vor den geschlossenen Kleiderschrank und schreiben Sie alles auf,



was im letzten Jahr getragen haben. Nicht, an was Sie sich alles erinnern, was sich da drin befindet, sondern nur die Sachen, die Sie auch wirklich verwendet haben. Und dann: räumen Sie alles andere heraus und verschenken oder entsorgen Sie es. Zugegeben, das ist eine sehr, sehr schwierige Angelegenheit. Denn recht schnell tauchen Gedanken auf wie: dieses Kleid behalte ich, wenn ich ein paar Kilo abnehmen werde, dann passt es mir wieder. Kennen Sie das? Ich schon. Und wenn ich Ihnen gerade das so eindringlich vorschlage, dann sage ich das auch wieder einmal mir selber.

