



Praxis für Integrative Gestalttherapie

Psychotherapie / Beratung / Supervision

Christine Gross
Psychotherapeutin

Tel/Fax: +43 (0)7672/25802
Mobil: +43 (0)676/3175746
mail: christine.gross@aon.at
web: www.christine-gross.at

Dr. W. Kienzlstrasse 6
A - 4840 Vöcklabruck

Heiße Tipps für heiße Tage 1)

1)

Sagen Sie, vertragen Sie die Sonne noch? Wenige können sich wirklich noch direkt in die Sonne setzen,- Allergien, Kopfschmerzen, ein schneller Sonnenstich, Übelkeit usw.--- es hat sich was geändert in den letzten Jahren. Warum weiß niemand so genau.



Und trotzdem hängt das Wohlbefinden viel davon ab, wie ich mich im Spiegel seh,- da kommen wir nicht drum rum, positiv denken hin oder her.

Wenn Ihnen ein Topfenneger am Morgen entgegenlacht, dann ist meistens der Tag schon gelaufen, und man fühlt sich schlaff und müde,- und sowieso nicht imstande,

den knackigen braunen Schönheiten und Fitnessaposteln in irgendeiner Weise mal nachkommen zu können.

Heißer Tip: gönnen Sie sich hie und da einen Besuch im Solarium. Nur hie und da. Oder verwenden Sie eine dieser neuen leicht selbstbräunenden Lotions.

Mag seltsam klingen,- im Sommer - aber wenn Sie ein bißchen,- und das auf eine gesunde Weise,- braun sind,- dann fühlen Sie sich auch gleich ein wenig gesünder.

Man kann drüber diskutieren,- probieren geht aber über Diskutieren in diesem Fall.

2)

der Sommer mit seinen heißen Tagen lädt geradezu ein, ein wenig übliche Ordnung aufzugeben und lockerer zu werden,- und das ist auch ziemlich gesund: hören Sie auf, ganz regelmäßig 3x am Tag und da mindestens 1x warm zu essen. Essen Sie mal 3 Monate ganz nach Lust und Laune,- und wenss zu den



unmöglichsten Zeiten ist, und wenns die unmöglichsten Speisen sind.

Im Sommer spürt der Körper..und auch die Seele am feinsten, was er wann wie und in welcher Menge brauchst. vertrauen Sie darauf, auch wenn Ihnen um 4h nachts plötzlich einfällt, jetzt eine Tiefkühlpizza zu mögen. Tun sies einfach.

Da kann es passieren, daß sie eine Woche lang nur Gusto auf immer den gleichen Salat haben,- oder auch mal nur Fleisch.Vertrauen Sie Ihren Instinkten und bewerten Sie nicht immer gleich ihre Bedürfnisse! Sie werden nicht ins gesundheitliche Chaos stürzen,- Sie werden im Gegenteil die Sensibilität für Ihre Bedürfnisse enorm steigern,- und das kommt Ihnen dann wiederum im Winter zugute.

3)

Kennen Sie diese Situation? Da ist ein freies Wochenende,- einmal keine Termine, vielleicht sogar alleine zu hause..und Sie können SCHLAFEN,- endlos und ungestört.

Und Sie tun es auch,---immer wieder mal aufwachen, kurz aufs Klo, was trinken, und weiter gehts, träumen, dösen.....

Aber dann kommt plötzlich der Punkt, wo man eigentlich ja ausgeschlafen sein müßte,- aber man kommt plötzlich nicht mehr aus dem Bett hoch. Die Glieder schmerzen, es ist alles unendlich schwer,- und es geht auch im Kopf nichts mehr so richtig.

Was ist passiert? Keine Sorge, es ist noch nicht die schwere Depression,- Sie haben ganz schlicht und ergreifend den Punkt überschritten, wo schlafen noch guttut.

Überdosis.

Seien Sie vorsichtig mit zu viel Schlaf,- der Schuß kann nach hinten losgehen.

Besonders Schüler, Studenten und Alleinstehende ohne Tiere sind gefährdet, weil sie niemand aus dem Bett holt

Sich dringende Termine an den Vormittag legen ist eine Hilfe, oder das Telefon neben das Bett stellen und den Anrufbeantworter ausgeschaltet lassen,- oder Sie legen sich eine Katze zu, die Sie pünktlich um 7h unbarmherzig weckt, weil sie erst unter die Bettdecke und dann ihr Futter will.



4)



Es gibt eine segensreiche Erfindung: die Hän-gematte. haben Sie schon so etwas? Egal ob für drinnen oder draußen,- darinnen zu liegen, sanft zu schaukeln, evtl mit einem guten Buch oder einfach mit geschlossenen Augen den Vögeln zuhören,- das ist Oase pur.

Vor allem an den heißen Tagen abends, wenn es langsam kühler wird,- mit Blick in die Sterne....verlieren Sie sich darin und lassen Sie Ihren Geist wandern, wohin er will. Beschäfti-

gen Sie sich mal nicht mit Problemen, sondern seien Sie einfach nur da in diesem Moment. Wenn das schwer fällt und die Gedanken immer wieder penetrant ins Hirn wollen, dann schauen Sie sich ein zeitlang mal nur beim Atmen zu mit dem Gedanken „ein“--“aus“ usw. Ein Fell unterm Rücken gibt auch bei Hitze ein Stück Heimatgefühl. Wenn der Punkt kommt, wo Sie leicht zu frösteln beginnen, gehen Sie ins Haus und gönnen Sie sich ein warmes Bad. Das ist häusliche Erholungstherapie.

5)

Zeit der Grillpartys und Abendeinladungen im Freien. Wenn das nur nicht immer so stressig wär! Man würde schon gern öfter wen einladen,- aber die viele Arbeit...

Es geht doch auch einfacher! Ein Appell an die Hausfrauen und Hausmänner: Sie brauchen Ihren Freunden nichts zu beweisen,- machen Sie es doch mal ganz einfach. das wesentliche an solchen Abenden ist nicht das tolle Essen und Trinken und die perfekte Dekoration von Haus und Garten,- diese Sachen fördern doch nur Neid und Konkurrenzgedanken. Das was zählt ist das, was zwischen diesen Menschen passiert.



Und lustig wird es dann, wenn sich keiner unter Druck fühlt,- nicht die Gastgeber, die dafür zu sorgen müssen glauben, daß jeder sich gut unterhält und nicht die Gäste, die vor Ehrfurcht vor dem toll vorbereiteten Fest in die Knie gehen sollen. Laden Sie einfach Menschen ein, die ihnen lieb sind und bitten Sie sie, irgendwas mitzubringen,- koordinieren Sie nicht, planen Sie nicht,- lassen Sie sich mal überraschen! Und dann ist schon das Sammeln der Dinge spannend und lustig, und die Kreativität aller ist gefragt, daraus einen befriedigenden Abend für Leib und Seele zu zaubern. Es gehört viel Mut dazu, als Gastgeber wirklich NICHTS vorzubereiten. Versuchen Sie`s ,- Sie und ihre Gäste werden Augen machen!

6)



Ein Tipp, den man besonders gut im Sommer versuchen kann: Gönnen Sie sich hie und da ganz bewußt einen Sonnenaufgang. Das muß gar nicht unbedingt auf einem Berg sein (obwohl dort das Erlebnis natürlich nochmal ein ganz anderes ist). Es reicht der häusliche Balkon oder Garten oder auch nur das offene Fenster.

Wickeln Sie sich warm ein und warten Sie auf die Sonne. Atmen Sie dabei tief und langsam und

begrüßen sie innerlich den Tag. Beobachten Sie, wie es ringsum langsam lebendig wird,- die Geräusche draußen,- sie verändern sich drastisch um diese Zeit.

und dann: nicht wieder ins Bettchen,- ein ausgiebiges Frühstück ist dann angesagt. Mit Musik und Lesestoff oder mit dem Liebsten gemeinsam.

Ein Tip für die Frisch- und die Noch-immer- und die Profiverliebten: In dieser Zeit des Sonnenaufgangs zwischen Tag und Nacht sich zu lieben ist eine ganz außergewöhnliche Erfahrung.