Gaby Gschwend

Die Widerstandskraft der Seele steigern

Wege zu innerer Stärke und mehr Wohlbefinden

hogrefe

Die Widerstandskraft der Seele steigern

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus G. Gschwend: Die Widerstandskraft der Seele steigern (9783840927683) © 2017 Hogrefe Verlag, Göttingen.

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus G. Gschwend: Die Widerstandskraft der Seele steigern (9783840927683) © 2017 Hogrefe Verlag, Göttingen.

Gaby Gschwend

Die Widerstandskraft der Seele steigern

Wege zu innerer Stärke
und mehr Wohlbefinden

hogrefe

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus G. Gschwend: Die Widerstandskraft der Seele steigern (9783840927683) © 2017 Hogrefe Verlag, Göttingen.

Lic. phil. Gaby Gschwend, geb. 1956. 1976–1981 Studium der Psychologie, Soziologie und Germanistik in Zürich. 1981–1987 Ausbildung zur Psychotherapeutin. 1986–1991 Tätigkeit als Psychologin und Psychotherapeutin in verschiedenen Institutionen. Seit 1992 Psychotherapeutin in eigener Praxis in Zürich. Autorin zahlreicher Fach- und Sachbücher im Bereich der Psychologie und der psychotherapeutischen Behandlung psychischer Störungen.

Wichtiger Hinweis: Der Verlag hat gemeinsam mit den Autoren bzw. den Herausgebern große Mühe darauf verwandt, dass alle in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen, Internetlinks etc.) entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abgedruckt oder in digitaler Form wiedergegeben wurden. Trotz sorgfältiger Manuskriptherstellung und Korrektur des Satzes und der digitalen Produkte können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autoren bzw. Herausgeber und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Copyright-Hinweis:

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar.

Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG
Merkelstraße 3
37085 Göttingen
Deutschland
Tel. +49 551 999 50 0
Fax +49 551 999 50 111
verlag@hogrefe.de
www.hogrefe.de

Umschlagabbildung: © Kostia – Fotolia.com
Satz: Beate Hautsch, Göttingen
Format: PDF

1. Auflage 2017
© 2017 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen
(E-Book-ISBN [PDF] 978-3-8409-2768-3; E-Book-ISBN [EPUB] 978-3-8444-2768-4)
ISBN 978-3-8017-2768-0
http://doi.org/10.1026/02768-000

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus G. Gschwend: Die Widerstandskraft der Seele steigern (9783840927683) © 2017 Hogrefe Verlag, Göttingen.

Nutzungsbedingungen:

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

Anmerkung:

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigefügt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus G. Gschwend: Die Widerstandskraft der Seele steigern (9783840927683) © 2017 Hogrefe Verlag, Göttingen.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung 7

Teil I: Freundlich mit sich selbst umgehen 11

1 Die Selbstachtung stärken 13
1.1 Die inneren Feinde und die inneren Verbündeten 14
1.2 Die Selbstachtung stärken 15
1.2.1 Strategie zum Umgang mit negativen inneren Stimmen 15
1.2.2 Die inneren Verbündeten aktivieren und zu Hilfe rufen 17
1.3 Die Macht der anderen 18
1.3.1 Macht abgeben 20
1.3.2 Machtworte und Machtformeln 22
1.3.3 Sieben Strategien zur Stärkung von Eigenmacht und Selbstachtung 23

2 Der intuitiven Intelligenz vertrauen 25
2.1 Intuitive Wahrnehmung 26
2.2 Verbindung aufnehmen – Zugang zum inneren Wissen . . 27

3 Selbstfürsorge praktizieren 29
3.1 Voraussetzungen der Selbstfürsorge 31
3.2 Formen der Selbstfürsorge 31
3.3 Praxis der Selbstfürsorge 35

Teil II: Positive Einstellungen und Gefühle fördern . . . 37

4 Dankbarkeit 43
4.1 Wie sich Dankbarkeit anfühlt 43
4.2 Heilsame Wirkungen der Dankbarkeit 45

5 Zuversicht und Optimismus 47
5.1 Zuversicht macht stark 47
5.2 Zuversicht lernen 49

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus G. Gschwend: Die Widerstandskraft der Seele steigern (9783840927683) © 2017 Hogrefe Verlag, Göttingen.

6 Freude 53
6.1 Formen der Freude 54
6.2 Freudenhemmer 55
6.3 Freude im Alltag mehren 56

Teil III: Wohltuende Beziehungen pflegen 59

7 Die Liebe stärken 63
7.1 Grundlagen glücklicher Verbindungen 63
7.1.1 Angemessene Erwartungen 64
7.1.2 Wertschätzung und Dankbarkeit 66
7.1.3 Verzeihen können 68
7.2 Beziehungsstärkend kommunizieren 71
7.2.1 Merkmale einer positiven Kommunikation 71
7.2.2 Spielregeln einer positiven Kommunikation 72
7.3 Stressoren und Liebeskiller 74
7.3.1 Negative Einstellungen und Erwartungen 75
7.3.2 Geringschätzendes Verhalten 77
7.3.3 Destruktive Kommunikationsmuster 79

8 Sozial leben 81
8.1 Freundschaft 82
8.2 Solidarität 84
8.3 Gutes tun 86

Teil IV: Sinnvoll leben 89

9 Sinnerfahrungen im Alltag 93
9.1 Sinn und Arbeit 94
9.2 Sinn und Glück 95
9.3 Sinn und Werte 97

10 Das Ewige 99
10.1 Erfahrungen der Transzendenz 100
10.2 Spirituelle Werte 102

Zum Schluss 105

Literatur 107

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus G. Gschwend: Die Widerstandskraft der Seele steigern (9783840927683) © 2017 Hogrefe Verlag, Göttingen.

Einleitung

Wie kommt es nur, dass wir beim Gedanken an Gesundheit, an Stärke und daran, wie wir unser Wohlbefinden im Leben bewahren oder aktiv unterstützen können, meist nur die körperlichen Aspekte berücksichtigen?

Eine angemessene Versorgung im Bereich der körperlichen Gesundheit wird gesellschaftlich allgemein anerkannt und unterstützt. Das Bewusstsein für die Bedeutung von körperlicher Bewegung und einer gesundheitsfördernden Ernährung steigt in der Bevölkerung und ist zu einem selbstverständlichen Bereich der Selbstfürsorge geworden. Ein rein körperzentriertes Verständnis des Schutzes und der Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden allein greift aber zu kurz, denn die große Bedeutung seelischer Faktoren, die die Gesundheit beträchtlich beeinflussen, wird dabei unterschätzt und vernachlässigt.

Bereits der Gelehrte Wilhelm von Humboldt (1767–1835) kam zu der Erkenntnis: „Es ist unglaublich, welche Kraft die Seele dem Körper zu geben vermag.“ (Humboldt, 1825).

So ist es erstaunlich, dass in der abendländischen Tradition des Denkens nach wie vor eine ziemlich strikte Unterscheidung zwischen den Belangen des Körpers und denen des Geistes und der Seele besteht. Diese Trennung geht historisch auf eine „Gewaltenteilung“ zwischen Kirche und Wissenschaft zurück, in der die Kirche als zuständig für die Seele des Menschen erklärt wurde und die Wissenschaft für seinen Körper. Die theoretische Spaltung zwischen Leib und Seele zeigt ihre Auswirkungen noch bis in unsere Tage hinein, obwohl sie angesichts der heute überwältigenden Beweise aus der wissenschaftlichen Forschung, die den Einfluss der Psyche auf den Körper eindeutig belegen, so überholt wie unangemessen ist.

Wir wissen heute, dass sich mentale und emotionale Faktoren organismisch ganzheitlich und so auch auf die körperliche Gesundheit auswirken. Ängste, Stress, Kränkungen, Vereinsamung, Verlusterfahrungen wie auch negative Überzeugungen über sich und die Welt, in der man

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus G. Gschwend: Die Widerstandskraft der Seele steigern (9783840927683) © 2017 Hogrefe Verlag, Göttingen.

lebt, reduzieren das eigene Wohlbefinden bisweilen beträchtlich. Sie haben sowohl auf die seelische wie auch auf die körperliche Gesundheit einen großen Einfluss. Es ist also von großer Bedeutung, auch die inneren Ressourcen, die seelischen Kräfte und die positiven Potenziale zu stärken, um Gesundheit, Widerstandskraft und persönliches Wohlbefinden zu erzeugen und zu erhalten.

Warum sind wir, warum bleiben wir gesund? Wie kann die seelische Gesundheit gestärkt werden? Wie kann ein Mensch trotz der Konfrontation mit einer Vielzahl von Stressoren gesund bleiben? Was gibt uns in schwierigen Zeiten Kraft und Schutz? Was kann ein Mensch an Kräften und Eigenschaften mobilisieren, um sich gegenüber bedrückenden Umständen, schweren Krisen, schmerzhaften Verlusterfahrungen und anderen elementaren Herausforderungen des Lebens zu behaupten? Welche Ressourcen verhelfen uns zu Kraft, Sinn, Lebenslust und Gelassenheit?

Das sind zentrale Fragen mit denen sich die Gesundheitspsychologie, die Resilienzforschung und die Positive Psychologie im Rahmen eines umfassenden Verständnisses von Gesundheit auseinandersetzen. Sie haben die wichtigen schützenden und fördernden Faktoren identifiziert, die für die Erzeugung und Erhaltung der Gesundheit und des Wohlbefindens zentral sind.

Die Gesundheitspsychologie fragt nicht danach, was Menschen krank macht, sondern untersucht die Bedingungen und Grundlagen, die ihn gesund erhalten. Die Resilienzforschung gibt Antworten auf die Frage, wie unter schwierigen Bedingungen Lebensbewältigung gelingen kann, und die Positive Psychologie richtet den Augenmerk auf unsere Stärken und Potenziale statt auf seelische Defizite und Schwächen. Die Erkenntnisse dieser Disziplinen sind Grundlage des vorliegenden Buches.

Sowohl in unserer seelischen Innenwelt als auch in der Außenwelt, in der wir uns bewegen, sind stets stärkende, positive als auch schwächende und lebensbehindernde Kräfte wirksam. Belastende und zerstörerische Einflüsse schwächen und bedrohen Gesundheit, schützende und stärkende Lebenskräfte erzeugen und erhalten Gesundheit. Gesundheit und Wohlbefinden entstehen, wenn schützende und stärkende

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus G. Gschwend: Die Widerstandskraft der Seele steigern (9783840927683) © 2017 Hogrefe Verlag, Göttingen.

Lebenskräfte gegenüber schwächenden und belastenden Einwirkungen überwiegen.

Wir tragen dann aktiv zu unserer Gesundheit bei, wenn wir auf der einen Seite positive, förderliche Kräfte und Ressourcen in unserem Leben entwickeln oder mehren, und auf der anderen Seite schwächende und beeinträchtigende Einflüsse mindern oder für uns handhabbarer machen. Dabei will Sie dieses Buch unterstützen.

Das Buch möchte Sie ermutigen, bewusst eine Verantwortung für das gute Gelingen Ihres Lebens zu übernehmen. Es zeigt Ihnen Wege auf, wie dies praktisch und alltagstauglich gelingen kann.

Die zentralen Lebensbereiche, die als Kraftquellen Gesundheit, innere Stärke und Lebenszufriedenheit erzeugen und unterstützen, bestehen in einer grundsätzlich freundschaftlichen Beziehung zu sich selber, die auch die Wahrnehmung und den Umgang mit den eigenen Schwächen einschließt, in der bewussten Stärkung positiver Einstellungen und Gefühle, in der Erfahrung wohltuender Beziehungen und schließlich im Erleben von Sinnhaftigkeit und Bedeutung im eigenen Leben. Dies alles sind Vitamine für die Seele.

Das Buch vermittelt ein solides Hintergrundwissen zu diesen Aspekten, es gibt aber auch konkrete Hinweise und stellt praktische Übungen vor, die Ihnen die Möglichkeit geben, die gewonnenen Erkenntnisse im persönlichen Alltag umzusetzen. Will man gute Bedingungen für die Erhaltung oder Stärkung der Gesundheit und des Wohlbefindens schaffen, so reichen intellektuelle Einsichten allein im Allgemeinen nicht aus. Um spürbare Veränderungen herbeizuführen, ist es wichtig, dass Sie das theoretische Wissen konkret in Ihrem Lebensalltag umsetzen. Erst dann gewinnt es an verändernder Kraft.

Dieses Buch ist nicht so gedacht, dass Sie es chronologisch von A nach Z „abarbeiten“ sollen. Sie können durchaus einzelne Kapitel oder Lebensbereiche auswählen, die Sie gerade im Moment persönlich besonders ansprechen und mit denen Sie sich gerne vertieft beschäftigen möchten.

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus G. Gschwend: Die Widerstandskraft der Seele steigern (9783840927683) © 2017 Hogrefe Verlag, Göttingen.