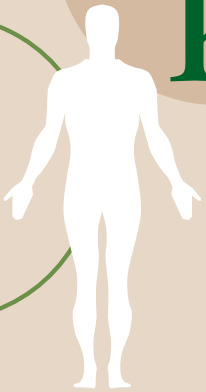


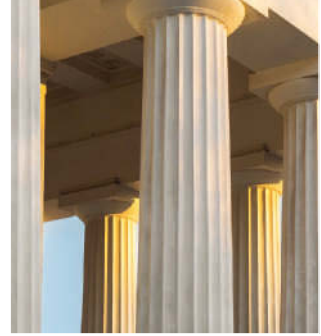
DR. RER. MEDIC. ANNA PAUL

Hallo Körper, du kannst das!



Das **6 Wochen**
Booster Programm
für starke
Selbsteilungskräfte

GRÄFE
UND
UNZER



Inhalt

Vorwort: Prof. Dr. med. Gustav Dobos 4

Die Kraft der Veränderung 6

Es liegt in Ihrer Hand 7

Der Tempel der Gesundheit 10

Das 6-Wochen-Booster-Programm 12

Körper, Du kannst das! Wege zur Selbstheilung 14

Alarmzeichen: chronische Anspannung 15
Stress ohne Tiger • Evolutionäres Schock-Programm •
Geschwächter Widerstand

Potenziale: Was hilft uns zu heilen? 19
Placebo-Effekt: Heilkraft des Vertrauens

Lebensweisen: Einfluss auf die innere Ordnung 21
Mind-Body-Medizin: Kopf und Körper • Besser altern

Lifestyle-Genetik: Prägung von Generationen 26
Fünf Stufen der Verhaltensänderung

Selbstwirksamkeit: Vertrauen versetzt Berge 28

Das Lebenshaus 29

Resilienz: Stabilität im Selbsttest 31
Vitalität und Selbstachtsamkeit: das »SensiTool« •
Fragebogen: Wie gesund ist mein Lebensstil? •
Selbstfürsorge – der Kitt, der alles zusammenhält • Der Arzt in uns

Der Tempel der Gesundheit 38

Let's do it: Wie fange ich an? 39

Gesund und glücklich • Drei Entscheider im Kopf •
Selbstheilung durch Kooperation • Das Motivations-Barometer •
Verstehen, Wollen, Tun!

Das richtige Ziel finden 43

Die Bauelemente 44

Das Fundament: Achtsamkeit
Von Augenblick zu Augenblick • Außen und innen • Hier und Jetzt •
Achtsamkeit in der Medizin •
Meditation als Kraftquelle • Die Rosine in meiner Hand

Die Säulen des Verhaltens 50

Bewegung • Entspannung • Atmung • Schlaf • Ernährung •
Selbsthilfe mit Naturheilkunde

Die Decke: Gedanken, Gefühle und Lebenssinn 87

Gedankengänge • Der innere Dialog •
Die Macht der negativen Gedanken •
Emotionen – das Salz in der Suppe • Unsere Grundgefühle •
Das ABC-Modell • Gedankliche Verzerrungen •
Lebensziele und Sinn • Suche nach dem Sinn • Bedeutung schaffen •
Ihr Ziel und mögliche Entwicklungen •

Das Dach: Familie, Freunde und Beruf 104

Die Wissenschaft von Liebe und Glück • Das soziale Netz •
Kommunikationsmuster verstehen •
Forgiveness – Selbstheilung durch Vergebung

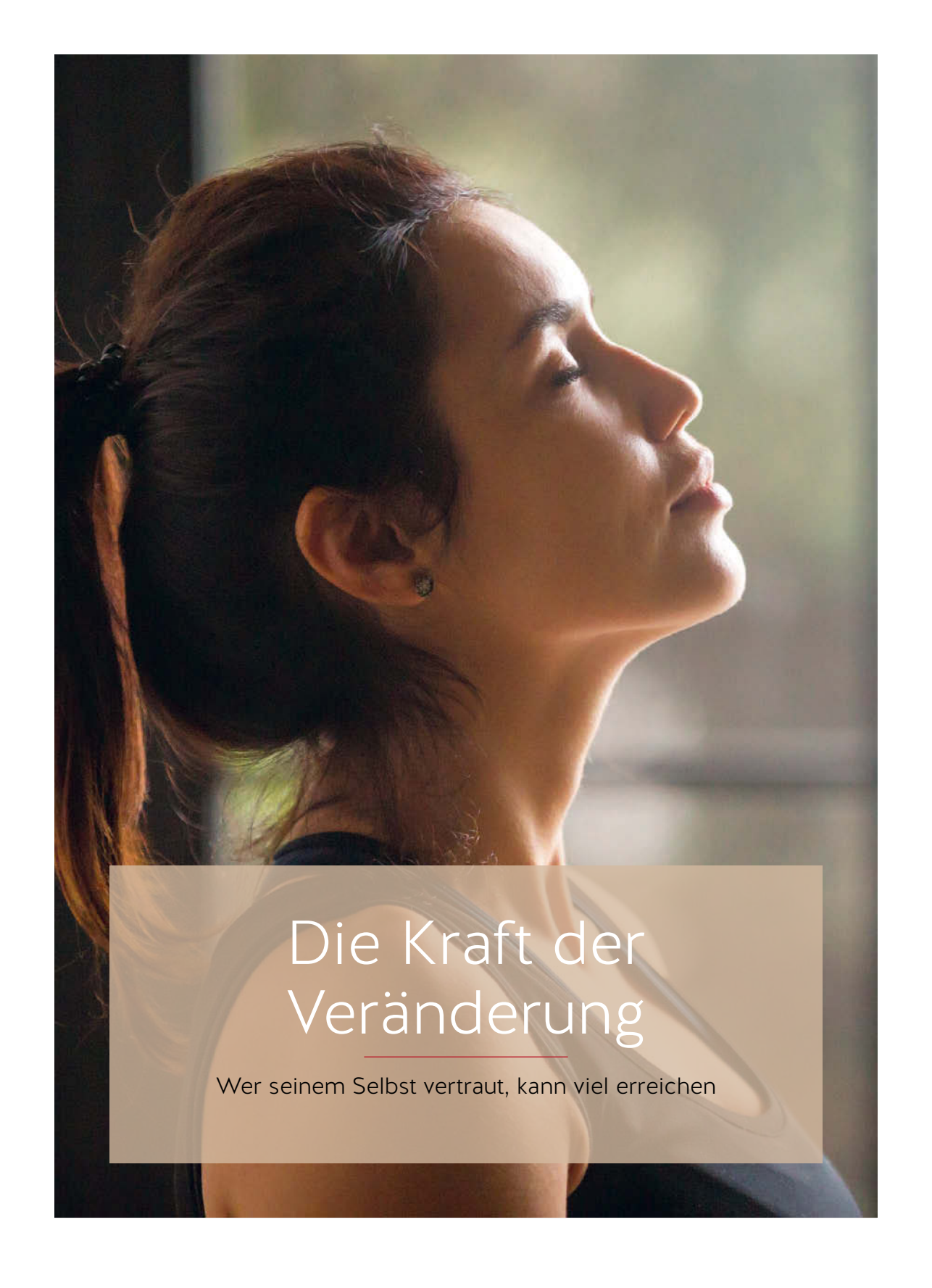
Das 6-Wochen-Booster-Programm 116

Ziel: eine dickere Haut • Wie funktioniert das Programm? •
Vorbereitungen • Die Wochenpläne •
Woche 1: Achtsamkeit • Woche 2: Körperliche Vitalität •
Woche 3: Umgang mit Stress •
Woche 4: Intensität der Gefühle und Flexibilität des Denkens •
Woche 5: Soziale Beziehungen und gute Kommunikation pflegen •
Woche 6: Sinnvolles Leben und Ziele

6-Wochen-Booster-Programm 184

Wo stehe ich jetzt? Wo möchte ich hin? 186

Brief an sich selbst •
Danksagung

A close-up, profile shot of a woman with dark hair tied back, looking upwards and to the right. Her face is softly lit, and her expression is one of hope or contemplation. The background is blurred, suggesting an indoor setting with natural light.

Die Kraft der Veränderung

Wer seinem Selbst vertraut, kann viel erreichen

Es liegt in Ihrer Hand...

»Gesundheit erleben die Menschen von den Göttern, dass es aber in ihrer Hand liegt, diese zu erhalten, daran denken sie nicht.« Das schrieb mit pragmatischer Klarheit der griechische Philosoph Demokrit. Rund 450 Jahre vor Christus hatte er bereits die These, dass das Leben aus lauter kleinen Elementarteilchen, Atomen, besteht. Und er forderte, dass man diese Teilchen immer wieder in eine ausgeglichene Ordnung bringen müsse – der Arzt, aber auch die Betroffenen selbst. »Es liegt in ihrer Hand...«

Es liegt immer noch in unserer Hand und zwar mehr, als Sie vielleicht ahnen. Ärztinnen und Ärzte machen deshalb immer wieder die Erfahrung, dass die Patienten sich selbst zu wenig einbringen, kein Zutrauen in ihr eigenes Heilungspotenzial haben, auch viel zu wenig darüber wissen. Doch das kann man ändern! In meinem Beruf — ich bin Gesundheitswissenschaftlerin und Yoga-Lehrerin — erfahre ich täglich, welche unglaublichen Kräfte Menschen innewohnen, wenn es darum geht, ihre Gesundheit zu stärken. Mich begeistert, wie unser Körper, unser Geist und unsere Seele sich erholen, wenn wir uns selbst dafür Raum und Zeit geben. Denn oft bedarf es nur eines achtsamen und wertschätzenden Umgangs mit uns selbst, um zum Beispiel entzündliche Prozesse zu bremsen oder das Immunsystem seine Arbeit machen zu lassen.

Über Jahrzehnte habe ich viele kranke Menschen bei diesen Prozessen begleitet,



Verbundenheit mit der Natur stärkt die innere Ruhe und das Vertrauen in sich selbst.

in Therapie-Gruppen in der Essener Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin oder auch im Einzelcoaching. Immer wieder habe ich dabei gesehen, wie Menschen, oft schon lange krank, ihr Leben ändern können – plötzlich können Sie wieder Freude am Leben entwickeln. Auch mein eigener Lebensweg hat mich gelehrt, wie wichtig es ist, die eigenen Ressourcen aufzuspüren.

Aufgewachsen bin ich auf einem bayerischen Bauernhof im Südosten von München. Wenn das Wetter gut war und die warme Luft von den Bergen her strömte, sah man die Gipfel der nahen Alpen am Horizont. Alles, was auf dem Hof getan wurde, war eingebunden in die großen und kleinen Kreisläufe der Natur, das Wetter, die Jahreszeiten. Von Anfang an habe ich mich

auf dem Land als ein Teil des Ganzen gefühlt, aufgehoben in der Gemeinschaft der Menschen, Tiere und der Natur, die den Hof umgibt und zu der er heute noch gehört, denn er wird von meiner Familie weiterhin geführt.

Als Kind saß ich regelmäßig auf der Mauer vor unserer Kirche. Noch immer kann man von dort weit über das Land sehen und ist nur von den Geräuschen der Natur umgeben. Auch wenn ich heute entfernt in einer Großstadt lebe, setze ich mich manchmal in Gedanken auf die Kirchhofmauer — in turbulenten Zeiten, wenn mein Geist sich vor Aufgaben und Projekten immer schneller zu drehen scheint und mein Körper nur schwer zur Ruhe kommt. Plötzlich finde ich

dort Stille und Weite und mein Organismus entspannt sich. An diesem inneren Ort der Stille und Kraft empfinde ich, Teil eines schönen und sinnvollen Ganzen zu sein.

Das Leben auf einem Bauernhof bedeutete auch Verantwortung, gemeinsame, harte Arbeit und die Notwendigkeit, sich anzupassen an das soziale Gefüge des Dorfs. Definierte Regeln und klare Abläufe strukturierten das ländliche Leben. Dagegen habe ich als Jugendliche rebelliert, merke aber heute, wie stark ich davon geprägt wurde. Erst diese intensiven Erfahrungen haben mir ermöglicht, Strukturen auch in meinem Leben zu schaffen, um sinnvolle Ziele zu erreichen. Das versuche ich seither, Anderen zu vermitteln.



Das Gefühl, eine Heimat zu haben, gibt Kraft für das ganze Leben.

Seit über 30 Jahren arbeite ich daran, das Potenzial der Patienten, ihre Fähigkeiten zur Selbstheilung und Selbstfürsorge, in die medizinische Therapie und Vorsorge unseres Gesundheitssystems zu integrieren. Als kleines Kind war ich selbst einmal schwer erkrankt und verbrachte Wochen in einer Klinik, ohne dass meine Eltern mich besuchen durften. Doch ich versuchte intuitiv, die Kraft zum Gesundwerden aus der Einsamkeit und Stille, meinen inneren Bildern und Naturbezügen zu ziehen. Auch später hatte ich immer wieder das Bedürfnis, meinen Körper in Bewegung und meinen Geist in Stille zu bringen, etwa mit Yoga und Meditation. Das empfinde ich heute noch als beruhigend und stärkend. Diese positive Erfahrung, die Neugierde auf sich selbst, diese Lust auf Veränderung möchte ich an Sie weitergeben!

Nachdem ich als junge Frau in die große Stadt München gezogen war, studierte ich Sozialpädagogik und Erwachsenenbildung mit theologischer Zusatzausbildung und beschäftigte mich beruflich mit Naturheilkunde, Yoga und Meditation. In den 1980er-Jahren arbeitete ich am »Zentrum für naturheilkundliche Forschung« in München bei Prof. Dr. Dieter Melchart. Er leitete ein damals einzigartiges Projekt: Ziel war es, die klassische naturheilkundliche Ordnungslehre des 19. Jahrhunderts als Therapieform und als Präventionsangebot für das 20. Jahrhundert zu adaptieren.

Die Ordnungstherapie war von dem Schweizer Arzt Max Bircher-Benner (1867–1939) so benannt worden. Er war wie der

Pfarrer Sebastian Kneipp (1821–1897) ein Protagonist der europäischen Naturheilkunde. Er integrierte Ernährung, Bewegung und Entspannung sowie Gefühle und das Denken in ein Ordnungssystem, das die Gesundheit bewahren und schützen sollte. Die Gestaltung der Lebensführung gilt in allen traditionellen ganzheitlichen Medizinsystemen, wie der traditionellen chinesischen Medizin, der Ayurveda und auch der traditionellen europäischen Naturheilkunde, als zentraler Einflussfaktor für die Entstehung von Krankheit und Gesundung. Sie betrachten Menschen nicht nur als körperlichen Organismus, sondern in seiner Ganzheit, mit seinen biologischen, psychologischen, seelischen, sozialen und spirituellen Anteilen.

In unserer Münchner Forschungsgruppe befassten wir uns mit der Frage, die sich auch der US-israelische Medizinsoziologe Aaron Antonovsky (1923–1994) gestellt hatte: Was macht den Menschen gesund? Das ist eine völlig andere Perspektive als die der Medizin, die sich für krank machende Faktoren interessiert. So hatte Antonovsky unter anderem eine Gruppe israelischer Frauen untersucht, die trotz widrigster Umstände ihre Zeit im Konzentrationslager relativ gut überstanden hatten, während andere daran zugrunde gingen. Er nannte sein Forschungsgebiet die »Salutogenese«, die Lehre von der Gesundwerdung. Wir untersuchten, angeregt durch seine Forschungsfragen, die Rolle zentraler Ressourcen wie der Ernährung, Bewegung, Entspannung, der naturheilkundlichen Selbsthilfe sowie Psyche und Soziales.

4. Nehmen Sie viel Zucker zu sich in Form von Säften, Limonaden, Süßigkeiten?

Täglich ☐

Ab und zu ☐

So gut wie nie ☐

Summe Ernährung: —

Naturheilkundliche Selbsthilfestrategien

1. Führen Sie regelmäßig prophylaktische Wasseranwendungen nach Kneipp durch (zum Beispiel kalte oder warme Fußbäder, Güsse, kaltes Abduschen, Wassertreten?)

Regelmäßig ☐

Ab und zu ☐

So gut wie nie ☐

2. Wenden Sie, wenn es möglich ist, bei Erkrankungen (zum Beispiel bei Erkältungen) Heilkräuter (beispielsweise in Form von Tees) an?

Ja ☐

Nein ☐

3. Gönnen Sie sich regelmäßig Massagen, Saunabesuche oder Urlaube mit gesundheitsfördernden Aktivitäten?

Ja ☐

Nein ☐

4. Nutzen Sie Wärme- oder Kälteanwendungen (Wärmflasche, Bäder, Wadenwickel etc.) bei Schmerzen oder anderen Beschwerden?

Ja ☐

Nein ☐

Summe Naturheilkundliche Selbsthilfestrategien: —

Tragen Sie nun bitte Ihre Summen für jede Säule der Lebensstilbereiche ein und malen Sie die Säulen in der Abbildung von unten ausgehend bis zum entsprechenden Wert aus.

Dann wenden Sie sich bitte der Zwischendecke und dem Dach zu. Diese Lebensthemen sind natürlich viel zu komplex, als dass sie sich in wenigen Fragen wirklich abbilden ließen. Aber vielleicht skizzieren Ihre Ergebnisse Ihnen Schwerpunkte und Richtung für eine tiefere Beschäftigung damit.

Lebensziele, Gedanken, Wünsche, Hoffnungen, Lebenssinn

Haben Sie Lebensziele, die Sie begeistern? Betrachten und gestalten Sie Ihre Gedanken und Gefühle mit Humor und Gelassenheit? Empfinden Sie Ihr Leben als sinnerfüllt?

Ja ☐

Teils, teils ☐

Nein ☐

Familie und soziale Kontakte

Fühlen Sie sich in Ihrer Familie und im Freundeskreis ausreichend geliebt, wertgeschätzt und unterstützt? Sind Sie zufrieden mit Ihrem sozialen Leben?

Ja ☐

Teils, teils ☐

Nein ☐

Beruf und Leistung

Fühlen Sie sich in Ihren Talenten und Fähigkeiten ausreichend gefordert und wertgeschätzt? Sind Sie zufrieden damit, was Sie tun und wie Sie sich ins Leben einbringen?

Ja ☐ 2

Teils, teils ☐ 1

Nein ☐ 0

Halbieren Sie bitte in der Abbildung wieder die Felder und malen Sie sie dann entsprechend Ihres Wertes aus:

Ja = ganz ausmalen

teils, teils = halb ausmalen

nein = frei lassen.

Wenn alle Elemente entsprechend Ihrer Werte ausgemalt sind, was sehen Sie?

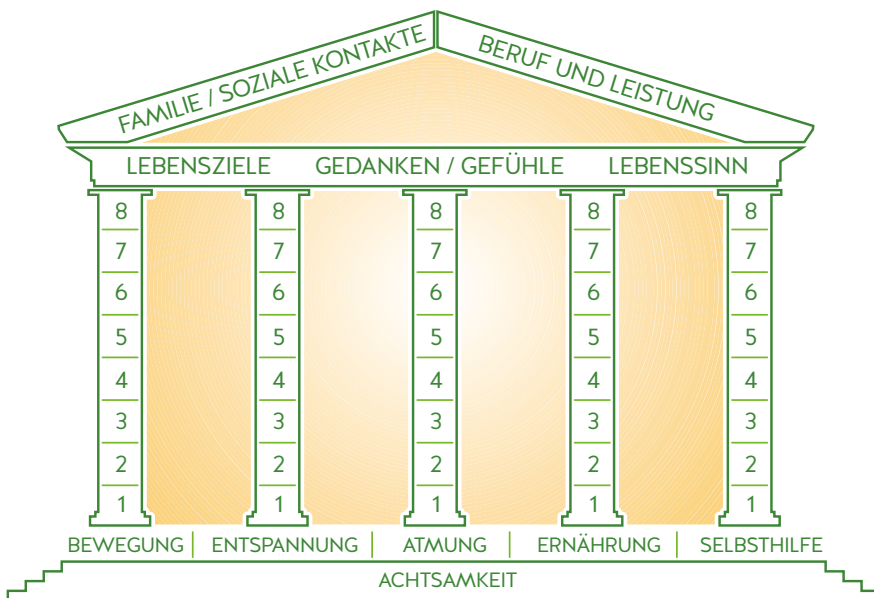
Wie stabil und verlässlich stellt sich mein Tempel dar?

Welche Elemente weisen Löcher auf? Gibt es Schieflagen?

Wo möchten Sie den Tempel gern stabilisieren, sich entwickeln, lange Geplantes umsetzen oder Neues entdecken und ausprobieren?

Ich möchte gern

WIE STABIL IST MEIN TEMPEL DER GESUNDHEIT?



A photograph of a wooden boardwalk with railings, winding through a dense, lush green forest. The path is made of wooden planks and is surrounded by thick foliage and trees. The lighting is natural, suggesting a sunny day. The overall atmosphere is peaceful and inviting.

Das 6-Wochen- Booster-Programm

Der Weg zu mehr Gesundheit und Lebensfreude

Ziel: eine dickere Haut

Lässt sich in sechs Wochen die Welt verändern? Wenn Sie unsere Patienten fragen, dann ja! Denn sie lernen in unserer Ordnungstherapie, was sie selbst tun können, um ihr Lebensgefühl zu steigern, ihre Symptome zu lindern und langfristig mehr Verantwortung für ihr Wohlergehen zu übernehmen. Sie erwerben Resilienz – das ist die wissenschaftliche Bezeichnung für diese Rundum-Stärkung, psychisch wie körperlich. Einer unserer Patienten drückte es ganz einfach, aber eindrücklich aus: Das sei, sagte er, »eine Therapie für eine dickere Haut«.

Seit 22 Jahren behandeln wir schwer chronisch kranke Menschen mit dem MICOM-Programm (abgekürzt für Mind-Body-Medicine in Integrative and Complementary Medicine). Es enthält Forschungsergebnisse und Erfahrungen aus so renommierten Institutionen wie der Harvard Medical School, der Stress-Reduction-Clinic am University of Massachusetts Medical Center, wo Jon Kabat-Zinn sein Achtsamkeitsprogramm entwickelte, oder der Lifestyle-Forschung des prominenten Kardiologen Dean Ornish, der unter anderem Bill Clinton »das Leben rettete«, wie dieser behauptete, indem er den schwer herzkranken Expräsidenten zum Veganer bekehrte. Und selbstverständlich liegt einer unserer Schwerpunkte auf der wissenschaftsbasierten Naturheilkunde, deren Grundlagen am Lehrstuhl für Naturheilkunde der Universität Duisburg-Essen gelehrt werden (Prof. Dr. Gustav Dobos).



Stabilität hat viele Elemente, die sich gegenseitig stützen. In der Natur zeigt sich das überall.

Sie müssen aber nicht krank sein, um von diesem Wissen zu profitieren. Es geht vielmehr darum, dass Sie vorbeugend handeln, für sich selbst Sorge tragen. Für diesen Zweck habe ich, gefördert vom Bundesministerium für Bildung und Forschung, ein spezielles Gesundheitstraining entwickelt, das Multi-Smart heißt (Multimodales Stressmanagement und Resilienztraining). Seine Elemente stammen aus den Bauteilen des Tempels der Gesundheit, die Sie in den vorherigen Kapiteln kennengelernt haben.

Wie funktioniert das Programm?

In diesem Buch stelle ich Ihnen mit dem Multi-Smart-Programm ein Übungsprogramm vor, mit dem Sie in nur sechs Wochen Ihre Selbstheilungskräfte mobili-

riert, bewegt und begeistert Sie? Was schaffen und gestalten Sie mit Freude? Was wollen Sie verstehen, lernen, kultivieren?

4. Wir- und Wohlgefühl

Mit wem fühlen Sie sich wohl, verbunden, verstanden, liebend und geliebt? Wessen Nähe, Berührung und Leidenschaft genießen Sie? Mit wem erleben Sie Freude, Spaß, Leichtigkeit, Tiefe, Vertrautsein, Verstehen, gemeinsame Entwicklung?

5. Ordnung

Welchen Werten, Traditionen, ethischen oder moralischen Grundsätzen fühlen Sie sich verbunden? Welche Religion(en), Kultur, Rituale sind Ihnen wichtig?

Sinnvollerweise können Sie diese Übung einmal pro Jahr durchführen, so zum Beispiel in der Fastenzeit oder wenn sie sich eine »Auszeit« nehmen. Lesen Sie die Notizen vom Vorjahr erst nach der aktuell durchgeführten Niederschrift durch. So können Sie Ihre eigenen Entwicklungen sehen.

Atmung

3 x wöchentlich: Atemraum (10 Min.)

Eine einfache und alltagstaugliche Achtsamkeitsübung, die sich auch fürs Büro eignet, ist der Atemraum:

1. Zentrieren: Halten Sie für einen Moment in Ihrem Tun inne. Schließen Sie die Augen. Spüren Sie, wie Sie in diesem Moment hier sitzen. Nehmen Sie den Raum und die

Geräusche wahr, die Sie umgeben. Spüren Sie die Kleidung auf der Haut und Ihren Körper, so wie er jetzt hier sitzt. Vibriert etwas? Nehmen Sie Ihre eigene Energie wahr?

2. Weiten: Spüren Sie dann, wie der nächste Einatemzug den Atemraum in Ihren Körper weitert und wie er dann mit dem Ausatmen ein wenig loslässt. Bleiben Sie für fünf oder auch für zehn Atemzüge dabei.

3. Öffnen: Nehmen Sie nun Ihren atmenden Körper in seiner Umgebung wahr. Öffnen Sie die Augen, spüren Sie sich in Ihrer Welt und fahren Sie dann verbunden mit Ihrem Innern und mit der Welt in Ihrem Tun fort.

Ernährung

Täglich: Rohkost

Besonders gesund ist durch Erwärmung nicht beeinträchtigte Nahrung, Rohkost. Die wertvollen Inhaltsstoffe wie Vitamine oder sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe bleiben so vollständig erhalten. Rohkost wird nicht von allen Menschen gleich gut vertragen. Es lohnt sich aber, das Verdauungssystem langsam daran zu gewöhnen. Doch Vorsicht: Einige Nahrungsmittel wie Kartoffeln, Bohnen, Auberginen, Holunder und Rhabarber dürfen nicht roh gegessen werden.

Sehr gesund ist auch fermentiertes Gemüse wie Kimchi oder unbehandeltes Sauerkraut. Sie enthalten darmfreundliche Bakterien.

Ein Beispiel für schmackhafte Rohkost ist dieser Salat:

Chicoréesalat mit Walnüssen

Chicorée ist ein sehr gesundes Wintergemüse, das viel Provitamin Carotin und die Vitamine B₁, B₂ und C enthält. Chicorée liefert Folsäure und viele Mineralien, die wichtig sind für Blutbildung, Knochenaufbau sowie Nervenstoffwechsel. Zudem unterstützen seine Bitterstoffe den Magen. Sie wirken basisch und ausleitend.

Zutaten (für vier Personen):

- 2 Äpfel, z. B. Cox Orange
- Saft von 1 Zitrone
- 1 EL Walnussöl
- 1 große Prise Koriandersamen (leicht gequetscht)

- 2 Sprossen weißer Chicorée
- 2 Sprossen roter Chicorée
(oder alternativ eine andere Salatsorte)
- 100 g Wasserkresse oder frische Kräuter, z. B. Petersilie, Basilikum
- 75 g Walnüsse, grob gehackt

Die gewaschenen Äpfel vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in dünne Scheiben schneiden. In einem tiefen Teller mit dem Zitronensaft und Walnussöl beträufeln. Die Koriandersamen darüberstreuen. Die gewaschenen und abgetropften Chicoréeblätter mit Wasserkresse (vom Markt oder aus dem Bioladen) oder anderen Kräutern auf einer Platte arrangieren und anschließend das Dressing mit den Apfelscheiben darübergeben. Mit den gehackten Walnüssen garnieren.



Obst und Nüsse mildern den Geschmack der Bitterstoffe des Chicorée.

Hey Körper, du fühlst dich schlapp, müde und ausgelaugt?

Du hast schon mal besser performt? Mach dir nichts draus, wir gehen das an, und zwar ganz **ohne Stress**, mit Muße für den Moment und ein paar richtig guten Tipps!

Denn unser Körper kann so viel mehr, als wir ihm zutrauen, und um gesund und fit zu sein, brauchen wir nicht unseren gesamten Tagesablauf umzukrempeln. Es reicht, wenn wir die Dinge, die wir tun, ein wenig anders machen. Wenn wir unsere **Gewohnheiten** liebevoll hinterfragen und in **kleinen Schritten** das ändern, wozu wir uns langfristig motivieren können. Damit wir bald gerne tun, was uns guttut und unser **Wohlbefinden** dauerhaft steigern.

Perfekt für den Start: Das ausgeklügelte **6 Wochen Booster Programm** der Expertin Dr. Anna Paul, Pionierin auf dem Gebiet der Mind-Body-Medizin. Mit viel **praktischem Wissen**, Motivationsbarometer zur Selbsteinschätzung und einfach umzusetzenden **Übungen**.

Also lieber Körper, auf geht's – zusammen kriegen wir das hin!

