

Dr. med. Harald Krauß

Willkommen in der Welt für seelische Gesundheit

Warum die Seele leidet – und was sie stark macht

ARISTON 

Haftungsausschluss

Die Ratschläge im Buch sind sorgfältig erwogen und geprüft. Sie ersetzen jedoch keinen Arztbesuch. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne jegliche Gewährleistung oder Garantie seitens des Autors und des Verlags.

Eine Haftung des Autors bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter www.dnb.de abrufbar.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

© 2021 Ariston Verlag in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
Alle Rechte vorbehalten

Unter Mitarbeit von: Gabriele Borgmann, www.gabrieleborgmann.com
Redaktion: Evelyn Boos-Körner
Umschlaggestaltung und Motiv: Hauptmann & Kompanie Werbeagentur, Zürich
Illustration auf Seite 73: Josefine Britz, Hamburg
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
Printed in Germany

ISBN: 978-3-424-20249-6

ÜBUNG: VOM KRISENPUNKT IN DIE GEGENWART

Denken Sie an dieser Stelle einmal daran, was der Auslöser für Ihre Krise war. Lassen Sie vor Ihrem geistigen Auge den Auslöser der Krise, des Unfalls und der Gefahr derart groß werden, dass Sie trotz der zeitlichen Distanz den Schmerz nacherleben. Gehen Sie für wenige Minuten mental an diesen unsäglichen Schicksalspunkt zurück. Und dann verabschieden Sie sich. Das Geschehene ist Vergangenheit. Es darf in Ihr Unterbewusstsein abwandern, sich zu den Erinnerungen in Ihrer Lebensbibliothek fügen. Wenden Sie sich nun davon ab und drehen Sie sich in eine andere Richtung. Kommen Sie wieder an in der Gegenwart. Empfinden Sie Demut, dass Sie diese Situation überlebten und sogar meisterten. Atmen Sie durch und stellen Sie sich eine Zukunft vor, die von Liebe, Sinn und Engagement geprägt ist. Erkennen Sie Ihr Lebensziel, Ihren Fixstern, dem Sie folgen wollen.

Den Schlüssel zum persönlichen Glück finden Sie nicht in der Vergangenheit! Es ist der Moment im Hier und Jetzt, es ist Ihre Gegenwart, die darüber entscheidet, ob Sie traurig, erschöpft und im Weiteren depressiv werden – oder ob Sie den Blick auf Ihre Stärken und auf den Sinn Ihres Tuns lenken. Beginnen Sie jetzt, Ihre Seele zu heilen, indem Sie Freude, Dankbarkeit und Demut spüren. Dieser Ansatz entspringt der positiven Psychologie, die der US-Forscher Martin Seligman in den 1990er-Jahren – auf Basis des von Abraham Maslow 1954 eingeführten Begriffs – begründete. Seligman sagte sich, dass das Drehen in alten Mustern gehirnphysiologisch genau dieses Muster verstärkt, das der Patient auflösen möchte. Um es konkret zu sagen: Wer nur von seiner Traurigkeit erzählt, wird diese empfinden und hegen. Wer ausschließlich über Ängste, Hilflosigkeit und Mangel an Liebe spricht, wird genau diese emotionalen