

SELBSTFÜRSORGE MINI-GUIDE



Voller Selbstliebe durch die
FESTTAGE



SOULTALKS ACADEMY

SELBSTFÜRSORGE AN WEIHNACHTEN KANN EINE HERAUS- FORDERUNG SEIN

Die Feiertage sind eine besondere Zeit, aber sie können auch herausfordernd sein. Zwischen Geschenken, Familien-treffen und vollen To-do-Listen spüren viele von uns den Druck, es anderen recht zu machen, Erwartungen zu erfüllen und oft werden wir auch Opfer unseres eigenen Perfektionismus – manchmal mehr, als uns bewusst ist.

Dabei sendet uns der Körper deutliche Signale, wenn ihm der Stress zu viel wird. Allzu oft ignorieren wir sie ...

Dieser kleine Guide soll dir eine Erinnerung sein, auf diese Zeichen zu achten und dich aktiv der SelbstFürsorge zu widmen - aus Liebe zu dir.

Hier findest du die 5 wichtigsten Warnzeichen für Stress und 10 praktische Tipps, um deinen Körper und Geist in Balance zu halten.

Ich wünsch dir zauberhafte Festtage voller Liebe, Magie und verkörperter SelbstFürsorge!

Petra

01

STRESS AUS DER NÄHE

Stress ist mehr als nur ein mentaler Zustand – er hat direkte Auswirkungen auf unseren Körper. In stressigen Zeiten schüttet der Körper vermehrt das Hormon Cortisol aus, um kurzfristig Energie bereitzustellen. Während das in akuten Situationen hilfreich ist, kann eine chronische Überproduktion von Cortisol den Körper belasten. Organe, Nerven und Faszien reagieren sehr empfindlich darauf.

Die Rolle des Vagusnervs

Der Vagusnerv, der wichtigste Teil unseres parasympathischen Nervensystems, spielt eine zentrale Rolle bei der Stressregulation. Er hilft, den Körper nach Belastung wieder in den Ruhemodus zu versetzen. Bei anhaltendem Stress gerät der Vagusnerv jedoch ins Ungleichgewicht, was die Fähigkeit des Körpers, Stress zu regulieren, schwächt. Dies kann dazu führen, dass

Nacken, Zähne, Rücken und Hüfte weh tun und der Magen rebelliert.

Chronischer Stress und ein dysregulierter Vagusnerv können körperliche Symptome hervorrufen, die oft auf den ersten Blick nicht mit Stress in Verbindung gebracht werden. Verspannte Muskeln im Rücken oder in der Hüfte entstehen, weil der Körper in Alarmbereitschaft bleibt. Zahnschmerzen können durch Zähneknirschen oder Kiefernverspannungen ausgelöst werden, ebenfalls eine unbewusste Stressreaktion. Überreizte Nerven können Augenzucken hervorrufen, und eine gestörte Darm-Hirn-Kommunikation resultiert in Magenverstimmungen und beeinflusst Stoffwechsel und Verdauung.

Besonders in der Weihnachtszeit sind diese Symptome gar nicht selten, und wir schreiben sie oft ausschließlich übermäßigem Essen zu. In der TraumaArbeit werden diese Symptome als Signale des Körpers gewertet, dass er Emotionen speichert, die nicht bewusst verarbeitet (verstoffwechselt) werden, und dass er Abstand und Erholung von dem Umfeld, das ihn stresst braucht.

2024 war die meisten von uns ein schwieriges Jahr. So oft, wie in den vergangenen zwölf Monaten habe ich noch nie den Satz "Ich kann nicht mehr" gehört. Hören wir diese Worte in uns, auch wenn es nur ein ganz leises Flüstern ist, dann sollte das Anlass genug sein für den Not-Aus (bedingungsloser Rückzug, Ruhe, Schlaf). Damit es so weit erst gar nicht kommt, findest du auf der nächsten Seite 5 Warnzeichen, die andeuten können, dass dein Nervensystem im Alarmzustand ist und der Körper zu viel Cortisol ausschüttet.



5 Warnzeichen

DEINES NERVENSYSTEMS

01

MAGEN UND VERDAUUNG

Das Essen liegt dir schwer im Magen, die Verdauung ist verlangsamt, der Magen ist empfindsam und du hast Blähungen. Ein Hinweis auf ein Umfeld in dem du dich nicht behütet und stabil fühlst, wo du möglicherweise Sorgen um andere hast und dich selbst ignorierst.

02

HÜFTE UND BECKEN

Deine Hüfte schmerzt und fühlt sich beim Laufen an, als wäre sie von einem Stahlring umspannt. Du hast toxische Beziehungen um dich herum und bist in Mustern aus der Vergangenheit gefangen, die dir nicht mehr dienen und bist von dir selbst abgetrennt.

03

ZÄHNE UND KIEFER

Du erwischst dich dabei, dass du die Zähne aufeinander beisst, nachts knirschst und dir Gebiss und/oder Kiefer weh tun. Ein Zeichen, dass deine Grenzen verletzt werden und du Unmut und Frust unterdrückst & dich nicht sicher fühlst, für dich einzustehen.

04

UNTERER RÜCKEN UND HÜFTE

Dein unterer Rücken schmerzt und das Gesäss fühlt sich taub an. Du trägst zu viel Verantwortung für dein Umfeld, willst es allen recht machen und bittest wahrscheinlich nicht um Hilfe und hast auch keine Unterstützung.

05

NACKEN UND SCHULTERN

Dein Nacken ist steif, die Schultern schmerzen und du erwischst dich dabei, dass du die Schultern ständig hochziehst. Ein Hinweis darauf, dass du dich nicht sicher und angenommen fühlst in dem Umfeld, und dass du dich nicht ausdrücken kannst, wie dir die Erfahrung gezeigt hat, dass du hier nicht gehört wirst.

03

8 Tipps zur **SELBSTFÜRSORGE**



BLEIB IN BEWEGUNG

Auch wenn die Motivation fehlt: Versuche, jeden Tag an die frische Luft zu gehen. Selbst 10 Minuten können Wunder wirken, um die Stimmung zu heben. Bewegung hilft nicht nur dem Körper, sondern auch deinem Geist.



SCHAFTE KLEINE RITUALE FÜR DICH SELBST

Ein einfacher Tee am Morgen, eine Kerze anzünden oder ein Spaziergang zur selben Uhrzeit – Rituale geben Struktur und Halt. Sie sind wie kleine Anker in einer Zeit, die von Unruhe und Kommen und Gehen geprägt ist.



KLÄNGE & TÖNEN FÜR DEN VAGUS

Es mag etwas verrückt klingen, doch singen ist enorm gut für den Vagusnerv. Tönen aktiviert außerdem den Vagus, auch Mantra-Singen eignet sich hervorragend dazu. Klangbäder anhören auf Youtube beruhigt außerdem das Nervensystem.



JOURNALING & DANKBARKEIT

Schreib alles auf - morgens und abends. Zensiere nicht deine Gedanken und lass alles aufs Papier fließen, damit es nicht in dir stecken bleibt. Es hat etwas klärendes und reinigendes, wenn wir das Erlebte so loslassen und jeden Tag dankbar für etwas sind.

8 Tipps zur **SELBSTFÜRSORGE**



WASSER. WASSER. WASSER.

Es ist wichtig, genügend gutes Wasser zu trinken, wenn das Nervensystem angespannt ist. Tue ein oder zweimal am Tag eine mini-Prise gutes Salz in dein Wasser, um genügend Elektrolyte und Mineralien zu haben.



WARMES WASSER TUT GUT

Ein warmes Salzbad oder auch ein paar Stunden im Wellness tun nicht nur der Seele, sondern vor allem dem Körper gut. Muskeln und Faszien können entspannen und der Geist kann zur Ruhe kommen.



LASS ALLE ERWARTUNGEN LOS

Du musst nichts „perfekt“ machen. Perfekt existiert sowieso nur in unseren Köpfen. Lass los, was dir Druck macht, und erlaube dir, die Dinge einfach so zu nehmen, wie sie sind. Weniger ist oft mehr... und gesünder.



ERLAUBE DIR GRENZEN

Löse dich von Konventionen und dem Bedürfnis, es anderen recht zu machen. Deine Gesundheit und innere Balance ist dein Heiliger Gral - schütze ihn. Situationen und Menschen, die dir Stress verursachen und dir nicht guttun - lass sie. Wende dich ab - und dir selbst zu.

**DEINE
SELBSTFÜRSORGE IST
DER HÖCHSTE
AUSDRUCK DEINER
liebe
FÜR DICH SELBST.**



[illegible]

www.soultalks.info