



IMPULSE der PSKB

MÄRZ 2024

AUSGABE 22

Thema:

Frühjahrsputz für die Seele



Entrümpelung von Geist und Seele

Wenn langsam die Tage wieder länger werden, öfter die Sonne durch die Fenster scheint und die ersten wärmeren Tage sich ankündigen, ist es wieder so weit. Die Zeit für den ersten großen Frühjahrsputz ist da. Aber nicht nur in der Wohnung haben sich über die langen Wintermonate staubige Ecken angesammelt, sondern auch in unserer Seele.

In diesem Newsletter möchten wir Ihnen drei einfache Putztipps für Seele und Geist vorstellen, damit Sie sich von psychischem Ballast befreien können und die Ampel wieder auf sonnig steht.

Frühjahrsputz für die Seele

Entrümpelung von Geist und Seele

Welche Gewohnheiten wollen Sie loslassen?

Wie steht es um Ihre Freundschaften?

Rituale zum Loslassen

Café-Treff Termine

Welche Gewohnheit wollen Sie loslassen?

Gibt es Gewohnheiten in Ihrem Leben, die nicht mehr so ganz stimmig für Sie sind? Chips beim Fernsehabend, zu lange ins Handy schauen oder jeden Morgen ein paar Minuten zu spät aus dem Haus gehen und dann gestresst zur Arbeit kommen.

Alte Gewohnheiten loszulassen funktioniert am besten, wenn man sie durch neue ersetzt. Fragen Sie sich zunächst, warum die Chips am Abend für Sie so wichtig sind. Vielleicht stehen sie für Gemütlichkeit und Belohnung für einen anstrengenden Tag.

Überlegen Sie sich, mit was Sie sich stattdessen belohnen können. Ersetzen Sie die Chips z.B. durch einen besonderen Tee, den Sie aus einer besonders schönen Tasse und einem Teestövchen trinken und sich dabei in eine gemütliche Decke einmummeln.



Wie steht es um Ihre Freundschaften?

Ein guter Freund oder eine gute Freundin zeichnen sich dadurch aus, dass er oder sie merkt, wenn man etwas auf dem Herzen hat, sich Zeit nimmt und zuhört. Sie wissen, dass Sie ehrlich zueinander sein können und sich unterstützt fühlen.

Es gibt aber auch Personen, die reden nur über sich und wenn Sie auch einmal die Gelegenheit bekommen, etwas von sich zu erzählen, dann nimmt Ihr Gegenüber keinen Bezug dazu.

Dass Ihnen eine Freundschaft nicht gut tut, merken Sie am ehesten daran, wenn Sie sich nach einem Treffen oder Telefonat schlecht oder ausgelaugt fühlen. Wenn sich herauskristallisiert, dass Sie diese Beziehung eigentlich nur belastet, dann sollten Sie hier auf jeden Fall konsequent ausmisten.

Oft werden solche Freundschaften nicht beendet aus Angst, sich noch einsamer zu fühlen. Aber fragen Sie sich doch mal ernsthaft, ob Sie sich das weiterhin antun wollen oder lieber die Zeit investieren, um gute Kontakte zu pflegen oder zu reaktivieren.



Rituale zum Loslassen

Im Alltag begegnen uns ständig Situationen, mit denen wir uns noch länger beschäftigen: der nicht ganz so freundliche Kundenberater in der Bank, die komische Begegnung beim Bäcker oder einfach nur die nörgelnden Kinder beim Frühstück.

Wäre es nicht hervorragend, wenn Sie einige Möglichkeiten hätten, leicht und wirkungsvoll loslassen zu können? Wir stellen Ihnen drei Rituale vor, die Ihnen dabei helfen, Belastendes im Alltag loszulassen.

Hände waschen

Nutzen Sie das Alltagsritual des Händewaschens dazu, Ärgernisse oder Belastendes einfach abzuwaschen. Waschen Sie es in Ihrer Vorstellung beim Händewaschen mit ab und unterstützen Sie es mit den Worten: „Das wasche ich jetzt von mir ab und lasse es wegfließen.“

Verletzungen zurückgeben

Manchmal erleben wir Situationen, die uns noch länger beschäftigen oder ärgern. In einer Begegnung wollten Sie zum Beispiel freundlich sein und haben Unfreundlichkeit erhalten. Gehen Sie in Gedanken zurück in die Situation und geben Sie die Verletzung an denjenigen zurück, der Sie ihnen zugefügt hat. Sagen Sie dabei: „Ich gebe die Verletzung und die damit verbundene negative Energie an Dich zurück, diese gehört nicht zu mir.“ Um dem etwas Nachdruck zu verleihen, können Sie dabei auch etwas lauter werden.

Feuer-Zeremonie

Wenn Sie eine schwere Zeit oder eine belastende Erfahrung hinter sich haben und jetzt endgültig damit abschließen wollen, dann schreiben Sie doch das Erlebte auf einen Zettel und verbrennen diesen anschließend in einer feuerfesten Schale.



Café-treff

Ihr Café in vertrauter Umgebung

14:30 - 17:00 Uhr

Johannesstraße 20

14-tägig jeden Mittwoch

10. Januar	24. Januar	07. Februar
21. Februar	06. März	20. März
03. April	17. April	


die Brücke

In diesem Sinne:

Lassen Sie los was Ihnen nicht mehr dient!

Es grüßt Sie herzlichst

Ihr Team der Psychosozialen Kontakt- und Beratungsstelle

