

Conscious
You

DEIN
ANTI-STRESS-
TAGEBUCH

Ciao Leistungsdruck, Mental Load und Perfektionismus –
60 Tage Selbstfürsorge für körperliche und mentale Gesundheit

&Töchter

Susanne Scholz

Conscious You
Dein Anti-Stress-Tagebuch

Dieses Journal gehört

Conscious You

DEIN ANTI-STRESS- TAGEBUCH

Ciao Leistungsdruck, Mental Load und Perfektionismus –
60 Tage Selbstfürsorge für körperliche und mentale Gesundheit

Susanne Scholz

Inhalt

DAS ERWARTET DICH

Bevor du loslegst	7
Vorwort	8
Einleitung	12
Die Kraft des Journalings	14
Mind-Body-Connection	16
Wofür könnten deine Beschwerden stehen?	19
Stigmatisierung von psychosomatischen Beschwerden	21
Die Angst davor, schwer krank zu sein	24
Die Schmerzen annehmen, geht das überhaupt?	26
All about Stress	28
Conscious You	31
Unser vegetatives Nervensystem	33
Unsere eigene Lebensgeschichte	35
Welche Rollen spielen unsere Emotionen?	36
Eine weitere Belastung: Mental Load	38
Burnout-Syndrom	41
Unsere Leistungsgesellschaft	46
Glaubenssätze	49
Der eigene Selbstwert	51
Kennst du deine Werte?	54
Ständig unter Zeitdruck	56
Ganzheitliche Gesundheit	59
Alle sprechen von Achtsamkeit	62
Bist du bereit, loszulegen?	64

Kleine Anleitung	66
Beispiel Wochentracker	68
Beispiel 60-Tage-Tracker	70
Dein Status quo	73
Deine persönliche Zielsetzung	74
Deine Woche	78
Wochenübersicht	
Tagesreflexionen	
Wochentracker	
Wochenimpulse	
Zusatzmaterial	259
60-Tage-Tracker	272
Deine Entwicklung	275
Bodymap	277
Stressoren	278
Zeit, zu reflektieren	281
Arzneien	284
Ärzt*innen & Therapeut*innen	285
Deine Fragen	286
Notizen	290
Über die Autorin	297
Literatur	299
Impressum	303

BEVOR DU LOSLEGST

Hinweis

Dieses Journal wird dich auf deiner Reise zu ganzheitlichem Wohlbefinden unterstützen. Dennoch sollten psychosomatische Krankheitsbilder auch immer körperlich abgeklärt werden. Dementsprechend ersetzt der Inhalt dieses Journals keinesfalls die fachliche Beratung durch eine*n Ärzt*in und eine Behandlung durch eine*n Psychotherapeut*in. Viele Beispiele, die ich nenne, betreffen meine persönliche Geschichte und geben meine ganz eigenen Erfahrungen wieder.

Mir ist es an dieser Stelle wichtig zu betonen, dass es nicht immer leicht ist, die zeitlichen und finanziellen Ressourcen aufzubringen, alles umzusetzen, was ich in diesem Buch beschreiben werde. Ich weiß, dass die folgenden Betrachtungen und die Handlungstipps, die ich gebe, vor einem subjektiven, privilegierten Hintergrund entstanden sind. Ich bin sehr dankbar dafür, dass ich mir eine Auszeit nehmen und mich um meine Gesundheit kümmern konnte. Vielleicht ist es in deinem Leben aktuell nicht möglich, dir Zeit für dich zu nehmen, vielleicht musst du dich um die Betreuung oder Pflege von Familienangehörigen kümmern, vielleicht sind deine Beschwerden so stark, dass du körperlich und mental einfach nicht die Kraft hast, alles in dem Maße anzugehen, wie du es dir wünschen würdest. Das ist okay. Es ist nicht deine Schuld, dass es dir nicht gut geht. Es gibt zahlreiche Faktoren, die täglich unser Wohlbefinden beeinflussen, äußere Umstände, die sich auf unsere Gesundheit und unsere Lebensqualität auswirken. Wie zum Beispiel das soziale Umfeld, in dem wir aufwachsen, der Druck, der von der Gesellschaft – vor allem auf uns Frauen – ausgeübt wird, die Krisen in unserer Welt und noch so viele weitere Einflüsse, denen wir im Leben ausgesetzt sind. Versuche, den Druck rauszunehmen und dich nicht zu vergleichen. Es geht nicht darum, dieses Journal »durchzuackern« und jeden Tag dafür zu nutzen, Erfolge hinterherzurrennen. Die Beschäftigung mit dem Journal soll dich nicht stressen, kein weiteres To-do auf deiner langen Liste sein. Es soll dich bestärken und dir neuen Mut schenken. Alle Übungen, die du in diesem Journal findest, können als Anregung dienen und dir neue Impulse geben. Besprich bei Bedarf gerne mit deiner*m behandelnden Ärzt*in, ob diese für dich geeignet sind.

VORWORT

Das Warum

Hej & schön, dass du da bist.

Das *Conscious You Journal* habe ich für DICH konzipiert und für alle Menschen, die das Gefühl haben, in ihrem stressigen Alltag nach und nach die Verbindung zu sich selbst zu verlieren. Wenn du gerade auf der Suche nach einem ganzheitlichen Weg bist, um endlich wieder mit mehr Gelassenheit und Leichtigkeit durchs Leben zu gehen, dann ist dieser tägliche Begleiter genau das Richtige für dich. Dieses Journal ist eine Mischung aus Impulsgeber, Gewohnheitstracker, Bewusstseins- und Achtsamkeitscoach. Das *Conscious You Journal* kann dir dabei helfen, wieder zu deiner Balance zurückzufinden und dich gut um dich selbst zu kümmern. Es geht darum, dich selbst besser kennenzulernen, dir Zeit für dich zu nehmen und achtsamer zu leben. Du wirst erkennen, in welchen Situationen du im Alltag unter Stress gerätst und was dieser Stress bei dir auf körperlicher sowie mentaler Ebene auslöst – um dann ganz individuell und gezielt darauf reagieren zu können.

Wir nehmen zwar meistens deutlich wahr, dass wir uns gestresst und überfordert fühlen, aber es ist gar nicht so einfach, dieses Gefühl konkret zu benennen und die Ursachen zu bestimmen. Deshalb ist der erste große Schritt, ein Bewusstsein für dich und deine individuellen Stressoren zu entwickeln. Im nächsten Schritt geht es darum, einen besseren Umgang mit deinen Beschwerden zu finden, indem du lernst wahrzunehmen, was dir persönlich guttut. Dieses Journal unterstützt dich dabei, die Verbindung zu dir und deinem Körper wieder zu stärken.

In diesem Buch gibt es viele praktische Übungen und Listen für dich, mit denen du schnell und effektiv Klarheit über dich und deine aktuelle Situation erhältst. Du kannst so viel verändern, wenn du damit anfängst, dir mehr Zeit für dich zu nehmen. Mit dem *Conscious You Journal* wird es dir gelingen, Selfcare-Routinen fest in deinen Alltag zu integrieren und dir liebevoller und fürsorglicher zu begegnen. Es wird sich auf einer ganzheitlichen Ebene zeigen, was dir hilft und inwieweit deine Gedanken und dein körperliches Befinden im Zusammenhang stehen. Der Wochentracker unterstützt dich dabei, deine Fortschritte und die Auswirkungen

deiner Routinen auf dein Wohlbefinden festzuhalten und zu beobachten. Mit dem Weekly Habit Tracker behältst du im Blick, mit welchen Gewohnheiten du dein Wohlbefinden in der vergangenen Woche auf ganzheitlicher Ebene positiv beeinflusst hast. Das Journal ist für sechzig Tage konzipiert. Eine Studie, die von Philippa Lally und ihren Kolleg*innen im Jahr 2009 im *European Journal of Social Psychology* veröffentlicht wurde, deutet darauf hin, dass es im Durchschnitt mehr als zwei Monate dauert, bis sich eine neue Gewohnheit automatisiert. Aus diesem Grund ist es sinnvoll, dass du das Journal sogar über mehr als sechzig Tage hinweg nutzt, damit du die Übungen als feste Routinen etablieren kannst. Dafür kannst du dir gerne auf der Verlagswebsite weitere Wochenseiten downloaden. So kannst du alles in deinem ganz eigenen Tempo angehen und dir die Zeit nehmen, die du brauchst.

Um zu erkennen, inwieweit sich Stress und Druck auf körperlicher und psychischer Ebene bei dir bemerkbar machen, kannst du im Weekly Body und Weekly Mind Tracker die Intensität deiner Symptome erfassen. Wenn du das Journal kontinuierlich nutzt, wirst du herausfinden, was deine persönlichen Trigger sind und in welchen Situationen du besonders häufig angespannt bist oder bereits körperlich reagierst. Und als tolles Add-On: Endlich wird es dir auch viel leichter fallen, deine Gefühle und körperlichen Symptome bei deinem nächsten Termin bei Ärzt*innen und Therapeut*innen, aber auch in der Arbeit mit Coach*innen abzurufen und zu kommunizieren. I promise!

Diese Reise und Auseinandersetzung mit dir selbst ist mit ein wenig Arbeit und Ausdauer verbunden. Ich weiß aus eigener Erfahrung, dass es Zeit in Anspruch nimmt, täglich seine Schmerzen oder Beschwerden, seine Gewohnheiten und Erfolge zu dokumentieren. Aber glaub mir, deine Ausdauer wird sich am Ende auszahlen. Falls zwischendurch Zweifel aufkommen, dann frag dich einmal, was du dafür tun würdest und was es dir wert ist, damit es dir wieder besser geht. Wahrscheinlich wirst du zu der Erkenntnis kommen, dass es sich lohnt, dir jeden Tag ein paar Minuten Zeit für dich und dein Wohlbefinden zu nehmen. Ein Schritt nach dem anderen wird dich näher an dein Ziel bringen.

Ich wünsche mir, dass du dich nicht schuldig fühlst, dich nicht dafür schämst, wenn du am Ende deiner Kräfte bist. Es gibt vielfältige psychische Einflüsse, die die körperlichen Symptome mit bedingen oder zumindest aufrechterhalten können. Ich möchte dir sagen: Ich sehe dich! Ich weiß, dass du dir deine Beschwerden nicht nur einbildest oder besonders empfindlich bist! Ich weiß, unter welchem Leidensdruck du stehst! Ich war genau da, wo du gerade stehst, und möchte dir zeigen, dass es möglich ist, wieder mehr Leichtigkeit zu empfinden. Genau aus diesem Grund wünsche ich mir, dass du für dich losgehst, um die Ursachen für deine Beschwerden aufzudecken. Ich bin mir ganz sicher, dass du das schaffen wirst! Du

hast schon so unglaublich viele Kräfte mobilisiert, um weiterhin zu funktionieren und das Bild aufrecht zu erhalten, du hättest alles im Griff. Denn es kostet sehr viel Kraft, mit seinen Beschwerden weiterhin zur Arbeit zu gehen, sie zu verstecken, trotz allem für deine Freund*innen und Familie da zu sein, dich gut gelaunt zu zeigen. Nachts wach zu liegen und in jeder freien Minute über deine Beschwerden zu recherchieren, Ärzt*innen aufzusuchen, ohne einen neuen Ansatz nach Hause geschickt zu werden und dabei mutig zu bleiben.

Nimm dir so viel Zeit, wie du brauchst, und setz dich nicht unter Druck, wenn du an einem Tag mal nicht dazu kommen solltest, in das Journal zu schreiben. Das Wichtigste ist, dass du den Weg genießt und dir erlaubst, dich um dich selbst zu kümmern.

Deine Susanne

My Story

EINLEITUNG

Dieses Journal habe ich basierend auf meinen eigenen Erfahrungen konzipiert, nachdem ich mehrere Jahre täglich unter starken Spannungskopfschmerzen und Erschöpfungszuständen litt. Während dieser Zeit habe ich viele verschiedene Ärzt*innen konsultiert – immer auf der Suche nach einer eindeutigen Diagnose. Um endlich ein schmerzfreies Leben führen zu können, habe ich einiges ausprobiert und viel Zeit und Geld investiert. Letztendlich konnte ich mir selbst helfen, indem ich mich intensiv mit meinem Körper und meiner Psyche auseinandergesetzt, viel reflektiert und an mir gearbeitet habe. Auf meiner Reise zu mir selbst und zu mehr Klarheit habe ich vieles schriftlich festgehalten und dokumentiert, einige Journals genutzt und einen Kopfschmerzkalender gepflegt. Mit den zahlreichen Listen und Tagebüchern, die ich sowohl analog als auch digital führte, verlor ich allerdings relativ schnell den Überblick. Aus diesem Grund fiel es mir schwer, bei Arztbesuchen oder im Gespräch mit meinem Coach die Symptome mit all ihren vielseitigen Facetten und die Beschwerden in ihrer Intensität treffend zu beschreiben und im jeweiligen Moment klar und präzise zu benennen. Deshalb habe ich damals für mich selbst ein Journal konzipiert, das die psychische sowie die körperliche Ebene miteinbezieht. Wichtig war mir dabei ein übersichtlicher Tracker, mit dem ich vielfältige Komponenten betrachten und ihren wechselseitigen Einfluss analysieren konnte. Da medizinische Schmerztagebücher in der Regel sehr »funktional« gestaltet sind, habe ich bei der Umsetzung meines Journals zusätzlich auf ein ansprechendes Design geachtet, damit das Eintragen Spaß machen und zu einer schönen und achtsamen Routine werden kann.

In meiner Arbeit als Coachin im Bereich Stressbewältigung und Achtsamkeit habe ich insbesondere junge Frauen kennengelernt, die durch ihren ausgeprägten Leistungsanspruch und ihren Perfektionismus verlernt haben, wahrzunehmen, wie es ihnen wirklich geht. Oft stellen gerade Frauen besonders hohe Erwartungen an sich, sowohl im Berufs- als auch im Privatleben. Sie arbeiten viel, möchten für andere da sein und haben den Anspruch, alles perfekt zu machen. Grundsätzlich ist es aber auch Ausdruck unserer Leistungsgesellschaft, in der es oft Frauen sind,

die die Care-Arbeit – im beruflichen und privaten Kontext – übernehmen. Somit tragen auch unsere gesellschaftlichen Bedingungen und unsere Sozialisation entscheidend dazu bei, dass Frauen einer Vielzahl von Stressoren ausgesetzt sind.

Meine persönlichen Erfahrungen waren der Impulsgeber dafür, dass ich dieses Journal auch für DICH veröffentliche. Es hat mir auf meiner eigenen Reise geholfen und ich kann es kaum erwarten, dass es auch dir dabei hilft, mehr Klarheit über dich und deine Beschwerden zu gewinnen: damit du wieder gestärkt und mit mehr Leichtigkeit durchs Leben gehen kannst.

DIE KRAFT DES JOURNALINGS

Journaling

Ein Journal hilft dir dabei, deinen Alltag zu ordnen, Emotionen zu reflektieren, Pläne zu schmieden und deine Ziele festzuhalten. Es ist ein wundervolles Tool, um zwischendurch einfach mal wieder innezuhalten und in dich hineinzuhören. Du kannst die sogenannte Self-Tracking-Methode für dich nutzen, indem du täglich eine kleine Bestandsaufnahme machst und erfasst, wie es dir gerade geht und was dich aktuell beschäftigt. In unserem schnelllebigen Alltag folgt häufig ein Ereignis auf das nächste. Nur selten nehmen wir uns wirklich einen Moment Zeit, um unser eigenes Verhalten zu reflektieren und zu hinterfragen. Stress ist heutzutage zu einer Art Statussymbol geworden. Und das, obwohl eine stressige Lebensweise körperliche und mentale Beschwerden hervorrufen und langfristig zu chronischen Schmerzen und erheblichen gesundheitlichen Einschränkungen führen kann. Durch die tägliche Reflexion gelingt es dir, ein tiefergehendes Bewusstsein für dich zu schaffen und damit einen Weg für Veränderung zu öffnen. Indem du täglich aufschreibst, wie es dir geht und was dich umtreibt, lernst du dich selbst besser kennen. Du wirst ziemlich schnell ein Gefühl dafür bekommen, was dir wirklich guttut und welche Dinge dich sehr anstrengen und dir Energie rauben. Dadurch wird dir bewusst, welche Routinen und Verhaltensweisen du beibehalten und welche du loslassen möchtest. Somit kann dir Selbstreflexion langfristig dabei helfen, dein Wohlbefinden zu steigern.

Das *Conscious You Journal* geht auf viele Aspekte deiner körperlichen und mentalen Situation ein. Einerseits ermöglicht es dir, Klarheit über dich und deine Beschwerden zu erlangen. Auf der anderen Seite werden die Übungen dir dabei helfen, die Gefühle und Gedanken zu fokussieren, die dir guttun. Das hat einen enormen Einfluss auf deine Gesundheit und deine Fähigkeit, besser mit Stress und belastenden Situationen umzugehen. Spätestens dann, wenn du deine Einträge und Notizen nach den sechzig Tagen noch einmal durchgehst, wirst du viel über

dich lernen und einige Denk- und Verhaltensmuster hinterfragen. Glaub mir, auch wenn die Schmerzen und körperlichen Symptome sehr laut und einnehmend sind: Es ist eine wertvolle Grundlage, sich auf die Signale deines Körpers einzulassen, um Ansätze zu finden, damit es dir langfristig wieder besser geht.

Aber auch schon das Schreiben an sich bringt dir mehr Achtsamkeit und ist ein sehr kraftvolles Tool, um Krisen und Krankheiten zu bewältigen. Gleichzeitig kannst du beim Schreiben auch deinen Emotionen ein Ventil geben. Es kann dir dabei helfen, deine Gedanken zu sortieren und dich bewusst mit deinen Gefühlen auseinanderzusetzen, damit du mehr Klarheit über dich und deine Stressoren gewinnst. Indem du deinen Blick auf positive Erlebnisse und Erfolge legst, richtest du deinen Fokus bewusst auf die Dinge, die dich stärken und wachsen lassen. Und damit meine ich nicht, positive Gefühle zu erzwingen oder negativen Emotionen und Gedanken keinen Raum zu geben. Im Gegenteil: Ich habe die Erfahrung gemacht, dass negative Gefühle sich verstärken können, wenn wir sie nicht zulassen und fühlen. Wir bekommen oft den Eindruck vermittelt, dass negative Gefühle nicht erwünscht seien. Dabei ist es total menschlich, sich auch mal schlecht zu fühlen. Ich wünsche mir nur für dich, dass du es schaffst, zuversichtlich zu bleiben und daran zu glauben, dass es dir irgendwann wieder besser geht.

Am Morgen kann dir das Journal wunderbar dabei helfen, deinen Tag zu strukturieren und dir Zeit für deine Selfcare-Momente einzuplanen. Abends kann es sehr wohltuend sein, deine To-do-Liste für den nächsten Tag zu Papier zu bringen, um besser schlafen zu können. Darüber hinaus ist es wichtig zu erfassen, welche Vorhaben schon gut funktionieren und in welchen Bereichen du noch an dir arbeiten möchtest. In herausfordernden Zeiten sind es ganz besonders die kleinen und regelmäßigen Dinge, die die größte Wirkung haben.

Mind & Body

MIND-BODY- CONNECTION

Vielleicht ist dir auf deiner persönlichen Reise der Begriff Psychosomatik bereits begegnet. Nach zahlreichen Arztbesuchen, bei denen keine organischen Ursachen für deine körperlichen Beschwerden festgestellt werden konnten, wurden deine Symptome möglicherweise schließlich dem Bereich Psychosomatik zugeschrieben. Psychosomatik ist ein großer Begriff, wie ich finde. Vielleicht fällt es dir gerade noch schwer, einzuordnen, was das für dich und deine weitere gesundheitliche Reise bedeutet. Vielleicht schwingt sogar ein wenig Enttäuschung mit. Schließlich ist es oft einfacher, im Umgang mit den Schmerzen eine eindeutigere Diagnose zu erhalten. Eine Diagnose, die konkreter und greifbarer ist. Ein Krankheitsbild, das wir unserem Umfeld besser erklären können und für das wir die passenden Worte finden. Etwas, für das wir nicht gleich stigmatisiert, nicht alleingelassen werden mit unseren Ängsten und Beschwerden. Wir gehen zu einer*m Ärzt*in mit der Hoffnung auf einen medizinischen Befund. Solange wir keine eindeutige Diagnose erhalten haben, rennen wir von Ärztin zu Arzt. Wir sind uns sicher, dass etwas Entscheidendes übersehen wurde und dass wir irgendwann einer*m Mediziner*in begegnen, die oder der endlich etwas findet. Nur einen winzigen Anhaltspunkt, an den wir uns klammern können. Der uns endlich wieder Halt und Hoffnung gibt. Denn bislang haben wir keine Ärzt*innen gefunden, die unsere körperlichen Symptome anerkennen und uns medizinisch umfassend betreuen. Alles, was wir fordern, ist genügend Zeit. Zeit für unsere ganze Geschichte. Denn inzwischen haben wir eine lange Reise hinter uns. Wir hoffen, dass unsere Beschwerden endlich ernst genommen werden. Wir möchten uns mit all unseren Herausforderungen gesehen und verstanden fühlen.

Dass sich Körper und Psyche wechselseitig beeinflussen, hast du bestimmt schon mal gehört. Die Psychosomatik ist ein medizinisches Fachgebiet, das die Wechselwirkung zwischen dem Körper und der Psyche ganzheitlich betrachtet. Der Begriff setzt sich aus den griechischen Wörtern »psyche« (Seele) und »soma« (Kör-

per) zusammen. Es wird untersucht, inwieweit unsere Psyche Einfluss auf unsere körperliche Gesundheit haben kann und umgekehrt. Vielleicht hilft es dir zu wissen, dass Psyche und Körper grundsätzlich bei allen Krankheiten gegenseitig aufeinander Einfluss nehmen. Typische psychosomatische Beschwerden können zum Beispiel Magen-Darm-Beschwerden, Kopfschmerzen, Rückenschmerzen oder Herz-Kreislauf-Probleme wie Herzrasen oder Bluthochdruck sein. Insbesondere, wenn keine organischen Ursachen (auch funktionelle Schmerzen genannt) für deine körperlichen Beschwerden gefunden werden können, ist es sinnvoll, auch psychosomatische Auslöser in Betracht zu ziehen.

Lass dich gerne im ersten Schritt von einer*m Ärzt*in umfassend körperlich durchchecken. Wenn sich dabei herausstellt, dass zumindest auf organischer Ebene alles so weit in Ordnung ist, dann kann ich dir im nächsten Schritt nur empfehlen, dich auf die weitere Auseinandersetzung mit deinen psychosomatischen Beschwerden einzulassen und dich dafür zu öffnen, die Ursachen zu ergründen. Dafür ist es hilfreich, dich auf persönlicher Ebene mit deiner inneren Wirklichkeit, deinen Gefühlen und Erfahrungen, zu beschäftigen. Unsere unbewussten Anteile, also Aspekte unserer Persönlichkeit, die wir nicht bewusst wahrnehmen, haben auch einen enormen Einfluss auf unser Wohlbefinden.

Im besten Fall findest du eine*n Ärzt*in, die oder der dich ganzheitlich auf diesem Weg unterstützen kann. Auch wenn du dich gerade sehr hilflos fühlst, die Diagnose »psychosomatisch« bedeutet nicht, dass du dich mit deiner Situation und deinen Beschwerden für den Rest deines Lebens abfinden musst. Neben der professionellen Unterstützung kann dir das Journal helfen, Unbewusstes bewusst zu machen, um eine gute Basis für die Gespräche mit Personen aus den entsprechenden Fachbereichen zu schaffen. Gleichzeitig ist es für dich selbst und für die Auseinandersetzung mit deinen Beschwerden wichtig, psychische Aspekte von Krankheiten anzuerkennen und dich auf eine ganzheitliche Betrachtungsweise einzulassen.

Es gibt zahlreiche Krankheitsbilder, bei denen es dringend erforderlich ist, ärztliche und/oder psychologische Hilfe in Anspruch zu nehmen. In der Behandlung von psychosomatischen Beschwerden macht vor allem eine interdisziplinäre Betreuung Sinn. Ich persönlich habe gute Erfahrungen mit der Kombination verschiedener Therapieformen, wie Psychotherapie, Schmerztherapie und Bewegungstherapie, aber auch verhaltenstherapeutischen Verfahren, wie Entspannungsverfahren, gemacht. Eine Zusammenarbeit und ein offener Austausch zwischen Ärzt*innen und Psycholog*innen sind dabei auf jeden Fall hilfreich. Es gibt verschiedene stationäre und ambulante Einrichtungen, in denen du ganzheitlich und interdisziplinär behandelt werden kannst.

Bewusstsein

gibt uns die Freiheit,
eine Wahl zu treffen.

- Moshé Feldenkrais

Erkenntnis

WOFÜR KÖNNTEN DEINE BESCHWERDEN STEHEN?

Vielleicht fragst du dich manchmal, warum es ausgerechnet dich getroffen hat. Vielleicht achtest du seit Jahren akribisch genau darauf, was du isst, treibst regelmäßig Sport und hast das Gefühl, dass du dich dafür sehr einschränken musst. Wie kann das sein? Warum sich bei einigen Menschen Stress und innere Anspannung stärker in körperlichen Beschwerden manifestieren als bei anderen, lässt sich nicht umfassend erklären. In der Auseinandersetzung mit deinen psychosomatischen Beschwerden kann es sich aber lohnen, einen Blick darauf zu werfen, wofür das betroffene Organ oder die unspezifischen körperlichen Symptome stellvertretend stehen könnten. Hat es in der Familie oder in deinem näheren Umfeld vielleicht eine bestimmte Bedeutung? Welche Tätigkeiten oder Situationen sind uns durch die Beschwerden nicht mehr möglich, welche Herausforderung trauen wir uns aktuell nicht zu oder vermeiden wir durch die Symptome? Dabei meine ich nicht, dass du dich ausschließlich auf die psychischen Anteile deiner Beschwerden konzentrieren solltest, vielmehr bin ich der Meinung, dass bei der Entstehung sowohl körperliche als auch psychische Faktoren eine Rolle spielen. Ein ganzheitlicher Blick ermöglicht dir, einen besseren Zugang zu finden, Zusammenhänge besser einordnen und verstehen zu können. Zudem gibt es oftmals nicht nur eine konkrete Ursache für deine Beschwerden, sondern einen ganzen Strauß an Auslösern.

Lass mich das an einem konkreten Beispiel verdeutlichen: Ich gehe davon aus, dass meine täglichen Spannungskopfschmerzen, neben meiner damals ungesunden Lebensweise, vor allem auch Ergebnis davon waren, dass ich mir immerzu sehr viele Gedanken gemacht habe, mir wortwörtlich den Kopf zerbrochen habe. Diese »Kopflastigkeit« hat irgendwann dazu geführt, dass ich ständig unter Druck stand und mir zu viel zugemutet habe. Ich war sehr gut darin, es anderen recht

zu machen und zu funktionieren. Es fiel mir immer schwerer zu fühlen, wie es mir geht und was ich gerade wirklich brauche. Das hatte zur Folge, dass ich nicht mehr abschalten konnte und permanent körperlich angespannt war. Die Verspannung der Muskulatur hat wiederum die Spannungskopfschmerzen verstärkt und verfestigt. Die Wirkungsrichtung zwischen Psyche und allen körperlichen Auslösern war unklar und verschwommen.

Dabei ist die Funktion meiner Kopfschmerzen rückblickend sehr einfach zu verstehen. Da mich die Schmerzen irgendwann so ausgeknockt hatten, dass ich nicht mehr dazu in der Lage war, mich auf meine Arbeit zu konzentrieren oder durch den Tag zu kommen, blieb mir nichts anderes übrig, als meine Schmerzen ernst zu nehmen und ihren Ursachen nachzugehen. Durch die Schmerzen zwingt uns unserer Körper auf seine ganz eigene Weise dazu, eine Pause zu machen und zur Ruhe zu kommen. Wenn man sehr leistungsorientiert aufgewachsen ist und sehr hohe Ansprüche an sich selbst stellt, fällt es am Anfang natürlich schwer, sich darauf einzulassen, einfach mal weniger zu machen. Aber es ist ein wichtiger Schritt, um wieder ins Fühlen zu kommen und die eigenen Bedürfnisse bewusst wahrzunehmen. Ich wünsche dir von Herzen viele wertvolle Erkenntnisse und hoffe, dass ich mit diesem Journal dazu beitragen kann, dass du dich auf den Weg machst, mit dem Ziel, dich insgesamt wieder besser zu fühlen.

Verständnis

STIGMATISIERUNG VON PSYCHOSOMATISCHEN BESCHWERDEN

Häufig verlieren wir den Zugang zu uns selbst. Wir fühlen uns alleingelassen mit unseren Schmerzen und Gedanken, mit all unseren Sorgen und Ängsten. Die Menschen um uns herum scheinen vermeintlich alles im Griff zu haben und mit Leichtigkeit durchs Leben gehen zu können. Während wir uns mit unseren Schmerzen und Beschwerden befassen müssen, die an manchen Tagen so laut und einnehmend sind, dass uns nichts anderes übrig bleibt, als uns zurückzuziehen und mal wieder eine Verabredung abzusagen.

Psychosomatische Erkrankungen sind von vielen Vorurteilen geprägt. Ich denke, dass wir uns oft nicht über das tatsächliche Ausmaß psychosomatischer Erkrankungen bewusst sind. Abhängig davon, wie intensiv und einschränkend die psychosomatischen Beschwerden empfunden werden, ist es natürlich eine große Belastung, über Jahre hinweg mit dieser Symptomatik konfrontiert zu sein. Es ist verständlich, dass das einen großen Einfluss auf die betroffene Person selbst, aber auch auf ihr direktes Umfeld hat.

Psychosomatische Beschwerden werden oft belächelt und verharmlost. Und das völlig zu Unrecht, denn häufig ist der Verlauf psychosomatischer Erkrankungen besonders hartnäckig und komplex. Dass viele chronische Erkrankungen eine extrem lange Krankheitsdauer haben, ist immer noch nicht im Gesundheitssystem und Selbstverständnis der Gesellschaft angekommen. Ich habe in den letzten Jahren selbst die Erfahrung gemacht, wie schwierig es für das Umfeld sein kann, Schmerzen, die weder sichtbar sind noch eine eindeutige Ursache haben, einordnen zu können. Für das, was man nicht selbst erlebt hat, fehlt oftmals das Verständnis und das Vermögen, sich hineinzufühlen.

Gleichzeitig ist es auch das Resultat unseres Gesundheitssystems. So habe ich unser Gesundheitssystem zumindest kennengelernt: Es geht oft nur darum, die Symptome zu behandeln. In der Regel werden viel zu schnell Medikamente, wie zum Beispiel Antidepressiva oder Schmerzmittel, zur Behandlung verschrieben. Die eigentliche Ursache verblasst dabei, genauso wie die Hoffnung darauf, langfristig wieder beschwerdefrei zu sein. Nicht selten erleben wir, dass Ärzt*innen entweder ausschließlich die körperliche oder aber die psychische Ebene betrachten. Dabei ist es meiner Ansicht nach entscheidend, beide Welten miteinzubeziehen. Denn inzwischen ist auch durch die moderne Medizintechnik nachweisbar, dass Körper und Psyche untrennbar miteinander verbunden sind und sich gegenseitig beeinflussen. Mir ist durchaus bewusst, dass es Symptom unseres Gesundheitssystems ist, dass für einzelne Patient*innen wenig Zeit bleibt. Ärztlicher Fachkräftemangel, die ungleiche Verteilung von medizinischer Versorgung und ein hoher bürokratischer Aufwand führen dazu, dass sich Ärzt*innen für einzelne Patient*innen nur wenig Zeit nehmen können. Diese Gründe führen, neben fehlenden finanziellen Mitteln, auch dazu, dass noch zu wenig auf präventive Maßnahmen gesetzt wird. Menschen mit psychischen Erkrankungen müssen meistens sehr lange auf einen Therapieplatz warten. Es gibt zwar genügend ausgebildete Therapeut*innen, jedoch können viele von ihnen nicht über die gesetzlichen Krankenkassen abrechnen, da die Anzahl der Kassensitze begrenzt ist. Mir geht es also nicht darum, die wertvolle Arbeit von Ärzt*innen zu kritisieren. Ich möchte einfach nur ein Bewusstsein dafür schaffen, wie sich Betroffene fühlen und was ein unter Zeitdruck erfolgter und nur auf Symptome ausgerichteter Arztbesuch bei ihnen auslösen kann.

Für uns Betroffene ist das natürlich sehr schwer zu akzeptieren. Insbesondere, wenn akute körperliche Krankheiten eine größere Aufmerksamkeit bekommen. Gerd Rudolf und Peter Henningsen, die beide in der psychosomatischen Medizin tätig sind, schreiben, dass der Anteil an Patient*innen, die mit uneindeutigen physischen Beschwerden Haus- oder Fachärzt*innen sowie die Notaufnahme aufsuchten, 25 Prozent betrage. Diese Zahlen stammen aus dem Jahr 2017. Aufgrund unseres »modernen« Lebensstils ist davon auszugehen, dass die Zahlen inzwischen deutlich angestiegen sind – the struggle is real! So gibt es zahlreiche Faktoren, die unser Wohlbefinden negativ beeinflussen und psychosomatische Beschwerden begünstigen können, wie zum Beispiel unsere ständige Reizüberflutung, lange Arbeitszeiten, globale Krisen wie die Corona-Pandemie und das damit verbundene erhöhte Stressempfinden. Gleichzeitig machst du dir bestimmt große Sorgen, dass hinter deinen deutlichen körperlichen Beschwerden eine schlimme Krankheit stecken könnte. I feel you. Diese Gefühle habe ich auf meiner Reise ebenfalls durchlebt.

Hinzu kommt auch die Macht der Worte. Wenn wir hören, dass »alles in Ordnung« und wir »organisch gesund« seien, kann sich ein Perspektivwechsel lohnen, um zu verstehen, was diese Formulierung beim Gegenüber auslösen kann. Aus Sicht der (Fach-)Ärzt*innen mag diese Aussage medizinisch einwandfrei formuliert sein. Die Patient*innen bekommen dadurch von den Ärzt*innen jedoch das Gefühl vermittelt, sie würden sich die Symptome nur einbilden. Oft fällt es den Allgemeinmediziner*innen und Fachärzt*innen noch schwer, sich einzufühlen und geeignete Worte zu finden.

Zudem wird zwar bereits anerkannt, dass körperliche Beschwerden auch zu seelischen Belastungen führen können, aber der umgekehrte Weg, dass auch seelische Belastungen körperliche Erkrankungen auslösen oder verstärken können, ist weniger präsent. Das liegt natürlich auch daran, dass wir selbst die psychische Komponente erst einmal ausblenden und Ärzt*innen lediglich zur Behandlung des körperlichen Symptoms aufsuchen. Die Ärzt*innen finden in der Regel nichts und sprechen dann die Diagnose »organisch gesund« aus. Das kann auf Dauer eine große Belastung sein. Auch wenn du vielleicht im ersten Moment beruhigt bist, dass hinter deinen Beschwerden keine schwere (körperliche) Krankheit steht, kann sich kurz darauf ein Gefühl von Ohnmacht und Machtlosigkeit einstellen. Denn die Beschwerden bleiben ja nicht aus.

Angesichts dessen, dass psychische Erkrankungen jedes Jahr drastisch zunehmen, habe ich die naive Hoffnung, dass das Gesundheitssystem irgendwann darauf reagieren wird. Ich wünsche mir, dass mehr an Lösungen gearbeitet wird, dass Medizin und Psychotherapie einander irgendwann ergänzen. Denn was wir wirklich brauchen, ist ein interdisziplinärer Austausch. Bis es so weit ist, müssen wir andere Wege gehen. Deshalb möchte ich dir gerne mitgeben, dass es Ärzt*innen gibt, die auf psychosomatische Beschwerden spezialisiert sind. Die sich Zeit nehmen und deine Symptome ganzheitlich betrachten. Eine Anlaufstelle könnten zum Beispiel sogenannte Psychosomatiker*innen sein. Das sind Ärzt*innen für Psychosomatische Medizin, die zudem eine psychotherapeutische Ausbildung absolviert haben.

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass es hilft, über meine eigenen Schmerzen und Sorgen zu reden und mich mit anderen darüber auszutauschen, nicht nur mit Ärzt*innen, sondern auch mit den Menschen in meinem Umfeld. Wenn wir uns öffnen, dann stellen wir meistens fest, dass wir nicht allein sind mit unseren Gedanken. Wir gewinnen neuen Mut und vor allem Motivation, uns um uns selbst zu kümmern.

Kreislauf

DIE ANGST DAVOR, SCHWER KRANK ZU SEIN

Meine Schmerzen waren damals so intensiv, dass ich dachte, dass mein Arzt etwas übersehen habe und ich deshalb unbedingt noch andere Fachbereiche konsultieren müsse. Ich war mir sicher, dass so heftige Schmerzen nicht rein psychischer Natur sein konnten. Du kannst dir das als eine Art Kreislauf vorstellen: Die Beschwerden machen uns Angst, Angst führt dazu, dass wir noch stärker gestresst sind und uns auf die Beschwerden fokussieren. Das wiederum steigert die Intensität der Beschwerden.

Noch dazu kommt, dass es zahlreiche Kopfschmerzarten gibt und Kopfschmerzen ein Symptom vieler körperlicher Erkrankungen sein können. Erst in der ambulanten Schmerzlinik haben die Ärzt*innen meine Beschwerden ganzheitlich betrachtet und ich konnte mich endlich darauf einlassen, dass meine Kopfschmerzen größtenteils durch psychische Faktoren beziehungsweise durch meine »stressige« Lebensweise ausgelöst wurden. Seitdem ich mich intensiv mit mir auseinandergesetzt, meine Einstellung zu einigen Themen verändert habe und mir regelmäßig erlaube, Pausen zu machen, haben sich meine Symptome tatsächlich verringert. Es gibt sogar Phasen, in denen ich komplett schmerzfrei bin. In denen mir mein Körper zu glauben scheint, dass mir viel daran liegt, mich zu entspannen und all dem Stress etwas entgegenzusetzen. Zugegeben, das war ein sehr langer Prozess. Aber wenn ich daran zurückdenke, wie sehr mich die Kopfschmerzen belastet und eingeschränkt haben, war es diese Reise mit all ihren Höhen und Tiefen und mit dem sehr mühsamen Weg zu mehr Wohlbefinden auf jeden Fall wert.

Man sollte von Zeit zu Zeit
von sich zurücktreten,
wie ein
Maler
von seinem Bilde.

- Christian Morgenstern

How to use KLEINE ANLEITUNG


Such dir für deine tägliche Journal-Session einen schönen Platz und mach es dir gemütlich. Vielleicht kochst du dir einen leckeren Kaffee oder Tee und setzt dich ganz bequem aufs Sofa oder in dein Lieblings-Café. Erlaube dir, ganz du selbst zu sein und dir Zeit für dich zu nehmen – ohne schlechtes Gewissen. Wie bei allen Dingen, die du neu beginnst, ist es wichtig, dass du dir erst mal eine Schreibroutine aufbaust. Du wirst sehen: Nach ein paar Wochen wird das Schreiben zur Gewohnheit werden und es wird sich als Routine in deinem Alltag etablieren. Mein Tipp, um erst mal reinzukommen: Nimm dir in den ersten Wochen jeden Tag zur gleichen Uhrzeit ein paar Minuten Zeit, um in das Journal zu schreiben.

Im Wochenplan kannst du deine wichtigsten To-dos eintragen und deine Pausen und Selfcare-Momente ganz aktiv einplanen – so hast du deine wichtigsten Termine immer mit dabei und kannst deine Woche ganz bewusst nach deinen eigenen Bedürfnissen gestalten. Denn erfahrungsgemäß setzen wir nur das um, was wir uns auch fest vornehmen. Damit du bei der Planung deiner Woche auch schon dein Mindset im Blick hast, lade ich dich wöchentlich dazu ein, dir eine Intention zu überlegen, die dich durch die Woche begleitet.

Die täglichen Reflexionsfragen unterstützen dich dabei, den Zusammenhang zwischen deinen Gedanken und körperlichen Symptomen aufzudecken. Sie helfen dir dabei, deine persönlichen Stressverstärker zu identifizieren. Ergänzt werden die täglichen Reflexionsfragen durch Fragen aus der positiven Psychologie. Diese helfen dir dabei, dich nicht ausschließlich auf deine Beschwerden zu fokussieren, sondern auch die Anerkennung und Wertschätzung der kleinen, schönen Dinge des Lebens zu trainieren. Denn wenn du auch immer wieder schöne Momente in deinem Leben anzuerkennen lernst, kannst du deine Gesundheit und dein Wohlbefinden nachweislich positiv beeinflussen. Außerdem gibt es noch genügend Platz, um deine Selfcare-Momente für den nächsten Tag zu notieren, damit sie nicht im durchgeplanten Alltag untergehen.

Nutze die Wochentracker, um deinen Fortschritt im Blick zu behalten und ein Bewusstsein für deine körperlichen und psychischen Symptome zu entwickeln. Du kannst dir aus der vorgegebenen Liste des Weekly Habit Trackers diejenigen Gewohnheiten auswählen, die für dich persönlich relevant sind. Für das Wohlbefinden spielt die Kombination aus Ernährung, Bewegung und Entspannung eine entscheidende Rolle. In der letzten Zeile findest du Platz, um weitere Gewohnheiten zu ergänzen, die dir ganz persönlich am Herzen liegen und die du gerne in dein Leben integrieren möchtest. Nimm dir jeden Tag das *Conscious You Journal* zur Hand und beantworte ehrlich die Frage, inwieweit du es geschafft hast, die ausgewählten Gewohnheiten zu pflegen. Stress und Druck können vielfältige körperliche und psychische Symptome auslösen. Indem du täglich in dich hineinfühlst und die Intensität deiner Beschwerden im Weekly Body und Weekly Mind Tracker erfasst, wirst du ein Bewusstsein dafür entwickeln, an welchen Stellen und auf welchen Ebenen sich Stress bei dir persönlich manifestiert. Trage die Stärke derjenigen Symptome in die Übersicht ein, die aktuell dein Wohlbefinden beeinflussen, und ergänze die Tracker um deine individuellen körperlichen und psychischen Beschwerden.

Damit du herausfindest, was dir persönlich guttut, und du verschiedene Entspannungsstrategien und Methoden im Umgang mit Stress kennlernst, gibt es am Ende jeder Woche einen Wochenimpuls für dich. Probiere gerne alles aus und behalte diejenigen Übungen bei, die sich für dich am besten anfühlen.

Oft werden Muster erst sichtbar, wenn man sie über einen längeren Zeitraum dokumentiert und mit Abstand betrachtet. Aus diesem Grund gibt es im hinteren Teil des Journals noch einen 60-Tage-Tracker, mit dessen Hilfe du deine körperlichen und psychischen Symptome über sechzig Tage analysieren kannst. Übertrage hierfür die Ergebnisse der am stärksten ausgeprägten Symptome beziehungsweise derjenigen Symptome, die am stärksten dein Wohlbefinden beeinflussen, aus den Weekly Body und Weekly Mind Trackern in die 60-Tage-Übersicht. Zusätzlich kannst du als Selbstfürsorge-Check auf der x-Achse in die leeren Kästchen unter der Wochenübersicht ein  eintragen, falls du in den Wochen-Fazits des Weekly Habit Trackers vermerkt hast, dass du in der jeweiligen Woche zufrieden mit der Umsetzung deiner Gewohnheiten warst. Erkennst du einen Zusammenhang zwischen deinen positiven Gewohnheiten und der Intensität deiner Symptome? Darüber hinaus stehen im hinteren Teil des *Conscious You Journals* noch ein paar Listen für dich bereit, in denen du zum Beispiel deine persönlichen Stressoren sowie Fragen und Erkenntnisse eintragen kannst.

Beispiel Wochentracker

WEEKLY HABIT TRACKER

Im stressigen Alltag hat Selfcare meist keinen Platz. Mit dem Weekly Habit Tracker behältst du im Blick, mit welchen Gewohnheiten du dein Wohlbefinden diese Woche auf ganzheitlicher Ebene positiv beeinflusst hast.

An welchen Tagen hast du gut für dich gesorgt?

HABIT	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Selbstfürsorge	X		X	X		X	X
Bewegung	X	X			X		
Entspannung	X			X			
Erholsamer Schlaf		X			X		X
Soziale Kontakte	X			X	X		
Gesunde Ernährung	X	X	X	X	X		
Wasser trinken		X	X	X		X	
Frische Luft, Natur		X			X	X	X

Hier kannst du weitere Gewohnheiten ergänzen

FAZIT DIESER WOCHEN

Selbstfürsorge-Check: Wie zufrieden bist du mit der Umsetzung deiner Gewohnheiten?



♥ = ich bin zufrieden

➔ = das bekomme ich nächste Woche besser hin

Ø-Wochen-Stärke körperliches Symptom aus dem Weekly Body Tracker: Kopfschmerz 7

Ø-Wochen-Stärke psychisches Symptom aus dem Weekly Mind Tracker: Unruhe 6

Übertrage hier die durchschnittlichen Werte der zwei Symptome, die dein Wohlbefinden am meisten beeinflussen. Suche dir für die kommenden 60 Tage jeweils ein körperliches und ein psychisches Symptom aus, welches du beobachten möchtest.

WEEKLY BODY TRACKER

Stress und Druck können körperliche und psychische Symptome auslösen.

Wie stark waren deine körperlichen Symptome diese Woche?

(0 = keine Symptome; 10 = starke Symptome)

SYMPTOM	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Kopfschmerzen	7	8	8	6	7	5	5
Rückenschmerzen	2	3	4	3	2	1	1
Verspannungen	3	4	5	5	4	2	2
Verdauungsbeschwerden							
Atembeschwerden	1	0	2	2	0	0	0
Herzrasen							
Schwindelgefühl							
Zyklusbeschwerden							

 Platz für weitere körperliche Symptome

WEEKLY MIND TRACKER

Wie stark waren deine psychischen Symptome diese Woche?

(0 = keine Symptome; 10 = starke Symptome)

SYMPTOM	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Innere Unruhe	8	7	7	6	7	4	4
Stressempfinden	6	6	7	5	7	3	2
Grübeln							
Gefühl von Überforderung	6	6	6	5	6	4	2
Unkonzentriertheit							
Gereiztheit							
Antriebslosigkeit							
Angstgefühle							

 Platz für weitere psychische Symptome

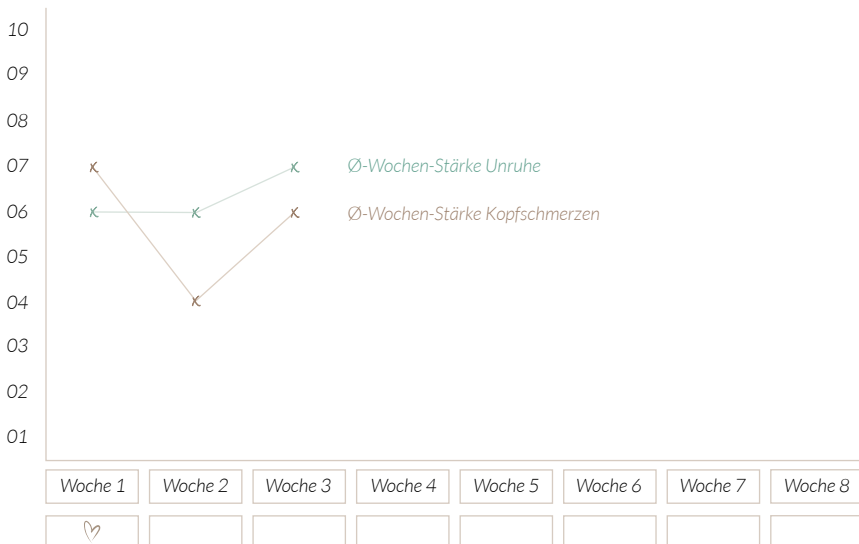
Beispiel 60-Tage-Tracker

60-TAGE-TRACKER

Oft werden Muster erst sichtbar, wenn wir sie über einen längeren Zeitraum hinweg dokumentieren und mit Abstand betrachten. Mit dem 60-Tage-Tracker kannst du sehen, ob eine Veränderung deiner Gewohnheiten auch eine Verbesserung deiner körperlichen und psychischen Symptome bewirkt hat. Falls deine Symptome nach den acht Wochen auf einem konstant hohen Niveau geblieben sind, dann bleib geduldig und integriere neue Maßnahmen und Gewohnheiten in deinen Alltag, die gezielt auf dein Wohlbefinden und das jeweilige Symptom einwirken.

Trage im Tracker die Daten aus deinem Fazit der jeweiligen Woche ein.

DURCHSCHNITTliche WOCHENSTÄRKE



- ✕ Durchschnittliche Stärke körperliches Symptom aus dem Weekly Body Tracker, bspw. Kopfschmerzen
- ✕ Durchschnittliche Stärke psychisches Symptom aus dem Weekly Mind Tracker, bspw. Unruhe
- ♥ Selbstfürsorge-Check: Falls du im Fazit der Woche ein ♥ eingetragen hast, übertrage es auf der x-Achse in den leeren Kästchen unter der entsprechenden Woche.

Wochenübersicht

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

--	--	--	--	--	--

Intention der Woche

DONNERSTAG

FREITAG

WOCHENENDE

--	--	--	--	--	--

Datum _____

MINDFUL MORNING

Was steht heute an?

Worauf freust du dich heute ganz besonders?

Auf einer Skala von 0 bis 10: Wie fühlst du dich heute?



MINDFUL EVENING

Drei Dinge, für die du heute dankbar bist:

1. _____
2. _____
3. _____

Drei Dinge, auf die du heute stolz bist:

1. _____
2. _____
3. _____

Wer oder was hat dich heute besonders gestresst und unter Druck gesetzt?

Wie hast du dich dabei gefühlt?

Wie bist du mit der Situation umgegangen?

Welche Gedanken haben dich heute beschäftigt?

Welche körperlichen Beschwerden hast du heute wahrgenommen?

Was hat dir heute so richtig gutgetan?

Deine Selfcare-Momente für morgen: