Silke Neumaier
Heilpraktikerin für Psychotherapie

Impulse im Februar

In diesem Jahr habe ich mir etwas Neues für Sie überlegt:

- **Neu in 2021** - Fabeln als weise Lebenshilfe**:**
1. Über den Wunsch, die Welt zu verbessern

- **Blogbeitrag**: Wie viele Entspannungsmethoden gibt es eigentlich?

- **Blogbeitrag**: Gaslighting - psychische Gewalt, Missbrauch oder Manipulation

- **Sehenswert**: Eckart von Hirschhausen über: Finde Dein Element

- **Philosophisches** zum Lesen & Downloaden

Über den Wunsch, die Welt zu verbessern

Ein Sufi erzählt folgende Geschichte:

In meiner Jugend war ich ein Revolutionär, und mein einziges Gebet zu Gott lautete: ‚Herr, gib mir die Kraft, die Welt zu verbessern.

Hier finden Sie Beurteilungen über meine Arbeit auf dem Ärzteportal Jameda

---

Blogbeitrag: Gaslighting - psychische Gewalt, Missbrauch oder Manipulation

Von Gaslighting spricht man in der Psychologie über eine besondere Form von psychischer Gewalt bzw. Missbrauch, bei der die Opfer gezielt desorientiert, manipuliert und zutiefst verunsichert werden und ihr Realitäts- und Selbstbewusstsein schrittweise gestört und verunsichert wird. Der Begriff wird seit den 1960er Jahren umgangssprachlich und als psychologischer Fachbegriff verwendet, um Bemühungen zu beschreiben, jemandes

Zur ganzen Fabel

Wahrnehmung der Realität zu manipulieren. Die Täter werden auch als Gaslighter bezeichnet.

Das Opfer wird - meist von einer, manchmal von mehreren - Personen über einen langen Zeitraum wiederholt, aber nicht ständig, infrage gestellt. Das kann durch die Verleugnung von real Existentem, von ihren Verhaltensweisen oder ihrer Wahrnehmung von Ereignissen geschehen. Manchmal wird dies auch bewusst inszeniert.

Zum Artikel

Blogbeitrag: Wie viele Entspannungsmethoden gibt es eigentlich?

Hier für meine Leser einmal ein (keinen Anspruch auf Vollständigkeit erhebender) Überblick über den Relax-Dschungel:

Philosophisches zum Downloaden:

Warum ist Entspannung eigentlich so wichtig?

Jeder Mensch benötigt im Alltag eine gesunde Mischung aus Anspannung und Entspannung, Ruhe und Aktivität, Gelassenheit und Anregung. Wer dauerhaft angespannt ist, ganz gleich weshalb, brennt aus. Der Körper schüttet vermehrt Cortisol und Adrenalin aus und kann irgendwann diese Stresshormone mangels Ausgleich nicht mehr abbauen und man wird müde, lustlos und unkonzentriert. Viele klagen dann über Symptome wie Verspannungen, Kopfschmerz, Magen-Darm-Probleme oder im schlimmsten Fall: Burnout. Deshalb ist regelmäßige Entspannung wichtig. Und zwar richtige Entspannung, nicht nur vorm Fernseher!

Zum Artikel

Zum Download

Sehenswert: Eckart von Hirschhausen über: Finde Dein Element

Diesen Film habe ich innerhalb von wenigen Tagen gleich zweimal auf Netflix angesehen, so schön fand ich ihn. Er ist am 4.9.20 auf Netflix erschienen.

Zum Video

Ich wünsche Ihnen einen guten Start in die Woche! Bleiben Sie gesund und kommen Sie gut durch den Lockdown!

Silke Neumaier
Heilpraktikerin für Psychotherapie & Coach

Therapie vor Ort in Schifferstadt, im Großraum Rhein-Neckar und online per Skype in Deutsch und Englisch.

Wenn Sie diese E-Mail nicht mehr empfangen möchten, können Sie diese {unsubscribe}hier kostenlos abbestellen{/unsubscribe}.

Impressum:
Silke Neumaier, Ostring 22, 67105 Schifferstadt, +49 6235 45 51 454

www.silkeneumaier.de | info@silkeneumaier.de