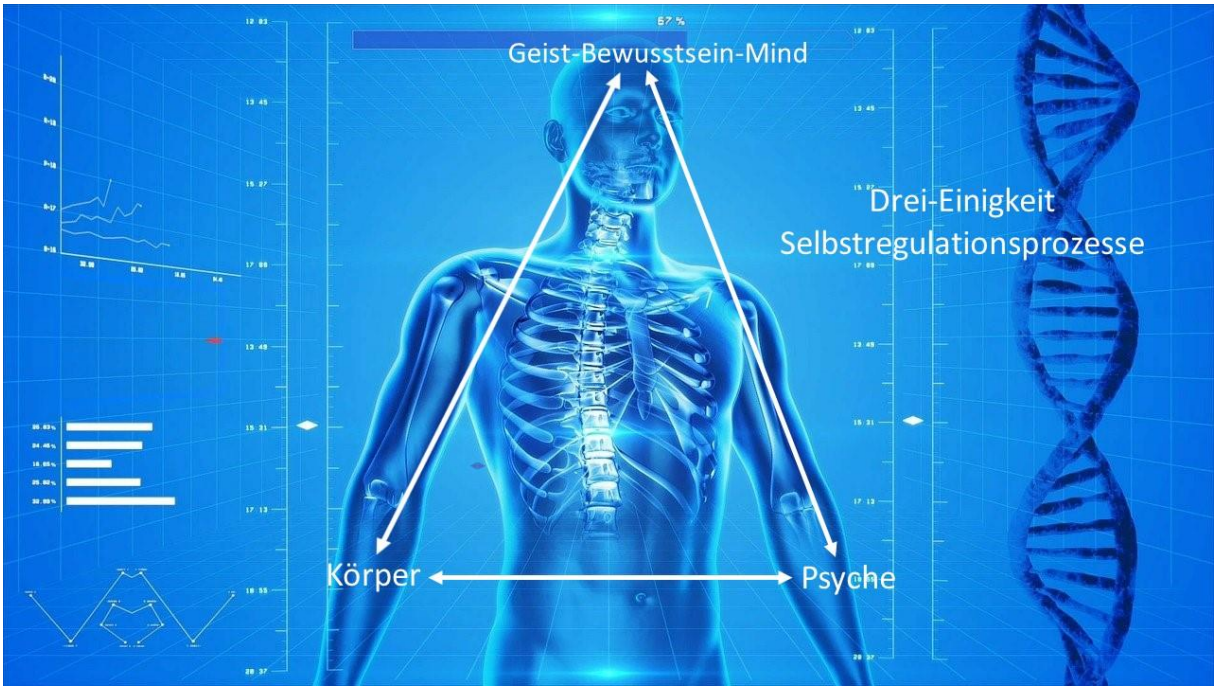
PRAXIS FÜR PSYCHOTHERAPIE
Einzel- und Paartherapie für Erwachsene

Johannes Hoppe Diplom Psychologe Psych.-Psychotherapeut Verhaltenstherapeut
Krumme Str. 25 31655 Stadthagen ☎ 05721-6511 www.psychogen.de

PSYCHOHYGIENE

Wir reinigen alles Mögliche: unsere Kleidung, Wohnung, Auto; unsere Hände und unsere Zähne mehrmals täglich. Mit unserer Körperhygiene kennen wir uns aus und wir haben uns zahlreiche Gewohnheiten zugelegt zu welchen Zeiten wir, wo wie und wann z.B. duschen. Gezielte Entspannung mit dem richtigen Werkzeug kann ein Schritt zur Psychohygiene sein. Wir sollten unsere Psyche regelmäßig säubern, reinigen, entmüllen, so wie wir das auch mit unserem Körper machen.



Und mit welchen einfachen Techniken wir uns psychisch entmüllen können, können Sie auf den folgenden Seiten lesen. Probieren Sie es aus! Und es ist wie mit dem Waschen, wenn nur die Seife und das Wasser anschauen und erkennen jedoch nicht die Hände einseifen und nicht mit Wasser abspülen, werden sie nicht sauber. Das Gute daran ist, Sie können es selbst tun, regelmäßig, dann wird es zur Gewohnheit und Sie möchten auf das Reinigen der Seele nicht mehr verzichten. Sie entmüllen Ihr Hirn und stärken Ihr Immunsystem!

1.Stärkung des Immunsystems durch Übungen zur Psychohygiene:
Halten wir kurz inne und machen uns klar woher die Worte Hygiene und Psyche kommen und was sie bedeuten, beide entstammen der griechischen Sprache: Das Wort *Hygiene* ὑγιεινή ist abgleitet von ὑγίεια *Hygieia* „Gesundheit", so wurde die griechische Göttin der Gesundheit genannt. Mit ὑγιεινή τέχνη *Hygiene Techne* ist gemeint „*Der Gesundheit dienenden Kunst*." Der Begriff *Psyche* ψυχή bedeutet ursprünglich Atem, Hauch, Lebendigkeit und Lebenskraft. Die heutigen Begriffe von Hygiene und Psyche umfassen heute vieles mehr.
Psychohygiene könnte somit heißen: **„Du sorgst Dich aktiv um Deine gute Lebenskraft!"**
Eines vorweg, wenn Sie sich auf den Weg machen, diese Praktiken zu lesen, dann bleibt das bei der Theorie. Das ist so, als würden Sie sich eine Wanderkarte anschauen, aber den Weg nicht gehen. Wenn Sie die folgenden praktikablen Übungen regelmäßig anwenden, werden Sie Ihr Immunsystem fühlbar stärken. Wenn wir lediglich lesen, wie wir beispielsweise unsere Zähne effektiver putzen, wird das für unsere Zähne oder dem Zahnfleisch keinen Effekt haben.

Offensichtlich hat unsere Atmung etwas mit Lebenskraft zu tun. Es gibt zahlreiche Atemtechniken, die ich nicht alle aufführen will. Hier stelle ich zwei effektive, leicht erlernbare und sehr alltagstaugliche Atemübungen vor. Wer eine regelrechte Atemtherapie oder weitere gezielte Entspannungstrainings erlernen möchte, sollte sich entsprechend beraten lassen.

Anspannung hat immer etwas mit übermäßiger Spannung zu tun, die sich muskulär, nerval sowie in Anteilen weitere Organe zeigen, die wir als Stress erleben. Oftmals ist eine Grundanspannung zur Gewohnheit geworden. Wie wir uns relativ rasch durch einfache und effektive Übungen entspannen und somit den Stresspegel reduzieren können, stelle ich in drei Übungen vor, die Sie sich durch regelmäßige Übungen zur Gewohnheit machen können. Bedenken Sie: *Entspannungsübungen über eine App oder You-tube kann man sich durchaus mal anhören, hat aber nicht die effektive Wirkung, als wenn Sie diese selbst verinnerlichen. Zuhören, wenn jemand singt, ist für den Gesamtorganismus etwas anderes, als wenn Sie selbst singen. Ein Waldspaziergang im Film zu verfolgen, ist für den Gesamtorganismus weniger effektiv, als wenn Sie selbst in den Wald spazieren gehen. Und so ist es deutlich effektiver die Entspannungen gezielt selbst umzusetzen, als sich berieseln zu lassen. Reduzieren Sie sich nicht auf das Konsumieren, konzentrieren Sie sich aufs Erleben! Wundern Sie sich über die so einfachen Übungen, die dann am Anfang vielleicht sogar schwer erscheinen und bei regelmäßiger Anwendung eine so effektive Wirkung haben können.*
Es gibt zahlreiche weitere Entspannungstechniken und Meditationsübungen, die Sie mit Unterstützung durch einen Trainer oder Lehrer erlernen können, wenn das ihr Interesse ist, machen Sie sich entsprechend auf den Weg.

Wir alle haben uns im Laufe des Lebens Glaubens- und Kraftsätze angeeignet. Das können förderliche oder hinderliche Einstellungen und Bewertungen sein, die unmittelbar eine Wirkung in unserem Körper zeigen. Den einen oder anderen Glaubenssatz über Bord zu werfen und sich lösungsorientierte Einstellungen zu zulegen, stärkt unsere psychische Widerstandskraft. Weiter unten finden Sie Möglichkeiten diese Renovierungsarbeiten in ihrem Kopf zu vollziehen.

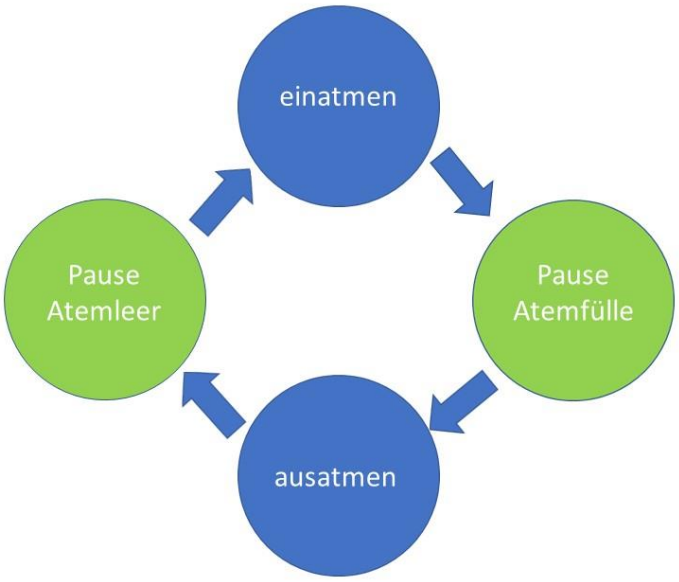
Bildhafte Vorstellungen können zahlreiche körperliche Reaktionen hervorrufen. Wenn wir uns etwas sehr Ekliges vorstellen, zeigt das andere Reaktionen im Gesamtorganismus, als wenn wir uns etwas sehr Freudiges vorstellen. Filme, Werbung und Theatervorstellungen zielen auf unsere zu erlebenden Emotionen ab. Und wir selbst können unser Kopfkino gezielt durch Imaginationsübungen nutzen.

Auf der letzten Seite können Sie sich ihr ganz persönliches **IIT Intensives-Immunisierungs-Training** zusammenstellen.

2. Effektive Atemübungen:
Lippenbremsenausatmung maximal 3 x:
Setze Dich Aufrecht auf einen Stuhl, halte die Wirbelsäule gerade.
Die Füße haben Kontakt zum Boden, die Hände liegen locker auf den Oberschenkeln.
Wenn du möchtest fixierst Du mit Deinen Augen einen Punkt oder Du schließt die Augen.
Nun atmest Du durch die Nase tief ein, so dass Du Deine Lungen mit Luft vollgepumpt hast.
Jetzt hältst Du kurz die Luft an, Pause-Atemfülle.
Dann presst Du die Lippen etwas zusammen und bläst die Luft mit Widerstand aus, ganz aus bis keine Luft mehr heraus kommt.
Dann kurze Pause-Atemleere.
Nun atmest Du wieder durch die Nase ein, füllst Deine Lungen mit Luft.
Kurze Pause-Atemfülle.
Jetzt wieder die Lippen etwas zusammenpressen und Du bläst langsam die ganze Luft wieder heraus, ganz heraus.
Dann kurze Pause-Atemleere.
Und nun ein letztes Mal durch die Nase Luft in die Lungen einfahren lassen.
Kurze Pause-Atemfülle.
Und wieder mit leicht zusammengepressten Lippen die ganze Luft ausatmen, ganz ausatmen.

Dann darf der Atem wieder so werden, so sein, wie es in Dir atmen möchte.
Spüren Sie in sich hinein und wenn Sie möchten verweilen Sie eine Weile in diesem Zustand.

Kurzbeschreibung: Gerade Rumpfhaltung, durch die Nase tief einatmen, Pause-Atemfülle, durch den Mund mit Lippenbremse die ganze verbrauchte Luft ausatmen, ganz ausatmne, Pause-Atemleere, dann wieder von Anfang.
Maximal 3 Durchgänge*, kannst Du jedoch mehrmals täglich machen*.



Die Nutzung der hier vorgestellten Übungen erfolgt auf eigene Verantwortung und ist kein Ersatz für eine Therapie bei einer behandlungsdürftigen Erkrankung.

Atemrhythmus 4/6:
Diese Übung kannst Du stehend, sitzend, liegend oder auch auf einem langsamen Spaziergang machen.
Erste Phase: Du atmest durch die Nase ein und zählst langsam von 1-4 also 1 – 2 – 3 – 4.
Zweite Phase: Du machst eine kleine Atempause (Atemfülle).
Dritte Phase: Du atmest durch den Mund aus und zählst langsam von 1-6
also 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6.
Vierte Phase: Du machst eine kleine Atempause (Atemleere).

Und du beginnst wieder bei der Ersten Phase, so dass sich dieser Atemrhythmus langsam einstellt. Das können 5 Durchgänge sein, das dürfen auch 3-5 Minuten sein. Finde Deinen Rhythmus, der zu Dir passt.

Varianten:
Nachdem Du Deinen Atemrhythmus 4/6 gefunden hast, kannst Du, anstatt zu zählen diese durch Inhaltsreiche Sätze variieren:

Nase einatmen 1-4	**Pause**	**Mund ausatmen 1-6**	**Pause**
-Dan-ke dem Le-ben! -Ich le-be gern! -Ich atme Ener-gie! -Ich atme Kraft! -Es atmet in mir! -Ich ….	Atemfülle	-Ich gebe dem Leben Neues! -Ich gebe dem Leben Gesundes! -Ich schenke dem Leben Liebe! -Ich gebe dem Leben Frieden! -Ich bin voller Kraft und Energie! -Ich …	Atemleere

Schaue und prüfe, welche Sätze zu Dir passen könnten.
Wenn Du Dir Deine eigenen Sätze kreieren willst, formuliere sie positiv.

Die Nutzung der hier vorgestellten Übungen erfolgt auf eigene Verantwortung und ist kein Ersatz für eine Therapie bei einer behandlungsdürftigen Erkrankung.

3. Effektive Entspannungsübungen
Konzentrierter Zeigefinger 5 Minuten
Diese Übung kannst Du sitzend oder liegend durchführen.
Du sitzt bequem auf Deinem Stuhl oder Du hast es Dir auf einer Liege bequem gemacht.
Beide Hände liegen auf den Oberschenkeln.
Nun führst Du Deinen rechten oder linken Zeigefinger ganz langsam, noch langsamer als in Zeitlupe zu Deiner Nase, so dass Du die Spitze Deines Zeigefingers ab einer bestimmten Höhe leicht fixierst.
Dieser Weg des Zeigefingers vom Oberschenkel bis zur Nase sollte wenigstens 2 Minuten dauern.
Wenn der Zeigefinger -nach 2 Minuten- an der Nase angekommen ist, führst Du den Zeigefinger von der Nase in der gleichen Langsamkeit -also langsamer als in Zeitlupe- wieder zurück zum Oberschenkel.
Du brauchst erst in 2 Minuten wieder ankommen. Diese Übung dauert 4-5 Minuten. Probiere die Übung aus und Du wirst feststellen, was da so alles in Deinem Körper und vielleicht auch in Deinem Kopf geschieht.

Wie bei jeder Übung ist Wiederholung gut, lass sie zu Deinem Alltag dazugehören.

Die Nutzung der hier vorgestellten Übungen erfolgt auf eigene Verantwortung und ist kein Ersatz für eine Therapie bei einer behandlungsdürftigen Erkrankung.

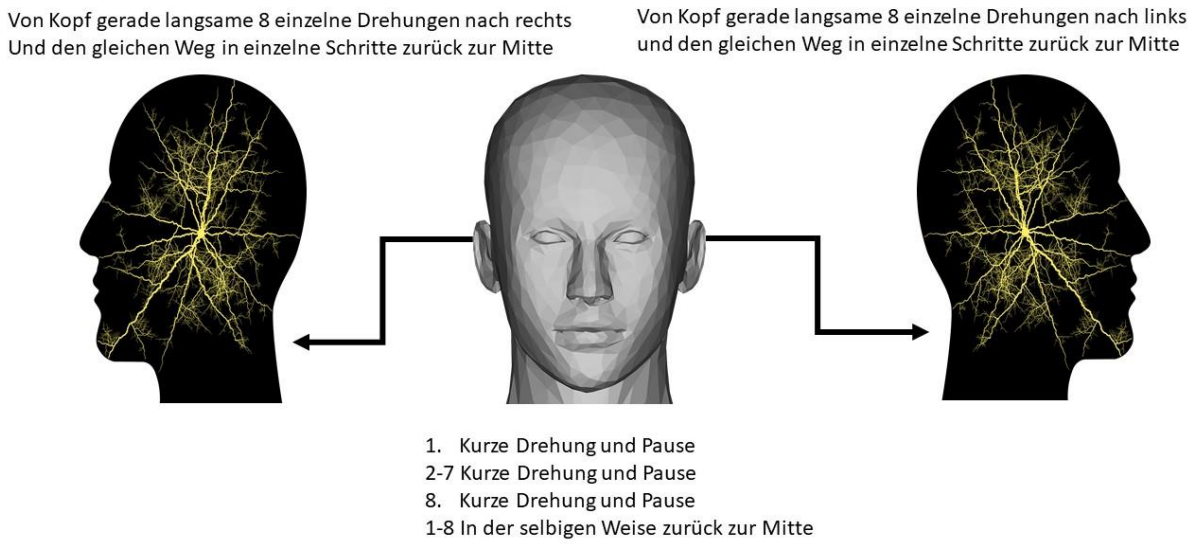
Zeitlupenbewegungen und Achtsamkeit:
Wir sind gewohnt vieles schnell zu erledigen. Bei bestimmten Tätigkeiten kannst Du etwas in langsamem Zeitlupentempo verrichten. Zum Beispiel die Spülmaschine in ganz langsamer und achtsamer Weise -im Zeitlupentempo- auszuräumen. Du nimmst beispielsweise eine Tasse in die Hand langsam, fühlst mit Deiner Hand diese Tasse, nimmst diese in die Hand schleichst im Zeitlupentempo oder noch langsamer zum Schrank und stellst sie im Zeitlupentempo dort ab. Das kannst Du mit allen Einzelteilen in diesem Schneckentempo tun. Es ist ungewohnt und eine andere Weise der Achtsamkeit stellt sich ein. Dasselbe kannst Du im Zeitlupentempo umsetzen, wenn Du beispielsweise etwas aus einem Zimmer oder aus einem Regal holen möchtest. Es gibt zahlreiche Möglichkeiten bei alltäglichen Dingen etwas im Zeitlupentempo achtsam zu tun. Sei erfinderisch und probiere, experimentiere und sei verwundert und staune, wie das für Dich ist.

Konzentrierte Kopfdrehung 10 Minuten:
Auch diese Übung kannst Du liegend oder sitzend mit offenen oder geschlossenen Augen genießen. Du sitzt oder liegst und Dein Kopf ist gerade in der Mitte.
Von dieser Kopfhaltung mittig, drehst Du Deinen Kopf fast unmerklich 1 cm nach links.
Dann machst Du eine kurze Pause.
Dann folgt die nächste Drehung wieder ein kleines Stückchen -1cm- nach links und
Du machst wieder eine Pause.
Und in diesen weitern langsamen Einzelschritten mit den jeweiligen Pausen hast Du Deinen Kopf im Idealfall vor Schulterbeginn gedreht -oder im Einzelfall- bis zu der Dehnungs- oder Schmerzgrenze. Die Drehung solltest Du nicht übertreiben.

Dann drehst Du den Kopf in gleicher Taktweise mit Pausen wieder zurück zur Mitte. Für diese Linksdrehungen mit Pausen und zurück zur Mitte, darfst Du Dir 5 Minuten Zeit lassen.

Dann folgt in gleicher Weise die Rechtsdrehung – immer in Einzelschritten 1cm Pause- und wieder zurück zur Mitte, auch bei dieser Taktvorgabe, Drehung-Pause, lass Dir angemessene 5 Minuten Zeit.

Soweit es möglich ist, Genieße dann diesen Zustand für eine gewisse Zeit. Wenn Du möchtest, bedanke Dich bei diesem Körper, in dem Du lebst, der zu Dir gehört, der Dir das Leben ermöglicht. Dann recke und strecke Dich, atme kräftig durch und fühle Deine Energie und Kraft!



Die Nutzung der hier vorgestellten Übungen erfolgt auf eigene Verantwortung und ist kein Ersatz für eine Therapie bei einer behandlungsdürftigen Erkrankung.

4. Konzentrierte Körperwahrnehmung 20-30 Minuten:
Auch diese Übung kannst Du liegend oder sitzend mit offenen oder geschlossenen Augen genießen. A) Sitzhaltung: Du sitzt Aufrecht, Oberkörper gerade, Augen geöffnet oder geschlossen, die Füße auf den Boden. Handvariationen: Händeflächen liegen locker auf den Oberschenkeln oder Hände geöffnet nach oben, wobei sich Daumen und Zeigefinger berühren. B) Liegehaltung: Du liegst gerade auf den Rücken. Augen geöffnet oder geschlossen, die Füße ca 20 cm auseinander. Handvariationen: beide Hände liegen locker gekreuzt auf dem Brustbereich oder die Hände liegen locker neben den Hüften mit offener Handfläche nach unten, oder mit offener Handfläche nach oben, wobei sich Daumen und Zeigefinger berühren. Spüren Sie nach welche Körper- und Handhaltung Ihnen zusagt.
Nachdem Du eine gewählte Körperhaltung eingenommen hast, konzentrierst Du Dich abwechselnd nun auf die Atmung und auf folgende genannte Körperteile: Du atmest Ein, kurze Pause, während des Ausatmens benennst Du lediglich langsam das rechte aufgeführte Körperteil, Pause; Einatmen und Pause und weiter zum linken aufgeführten Körperteil:

Einatmen und Pause	**Während des Ausatmens Rechtes Körperteil**	**Einatmen und Pause**	**Während des Ausatmens Linkes Körperteil**
E u P	Rechter Fuß	E u P	Linker Fuß
E u P	Rechtes Fußgelenk	E u P	Linkes Fußgelenk
E u P	Rechte Wade	E u P	Linke Wade
E u P	Rechtes Kniegelenk	E u P	Linkes Kniegelenk
E u P	Rechter Oberschenkel	E u P	Linker Oberschenkel
E u P	Rechte Hüfte	E u P	Linke Hüfte
E u P	Unterleib	E u P	mit all den Organen
E u P	Bauchbereich	E u P	mit all den Organen
E u P	Brustbereich	E u P	mit all den Organen
E u P	Rechte Pobacke	E u P	Linke Pobacke
E u P	Lendenwirbelsäule	E u P	Brustwirbelsäule
E u P	Halswirbelsäule	E u P	Der ganze Rücken
E u P	Rechte Schulter	E u P	Linke Schulter
E u P	Rechter Oberarm	E u P	Linker Oberarm
E u P	Rechtes Ellenbogengelenk	E u P	Linkes Ellenbogengelenk
E u P	Rechter Unterarm	E u P	Linker Unterarm
E u P	Rechtes Handgelenk	E u P	Linkes Handgelenk
E u P	Rechte Hand	E u P	Linke Hand
E u P	Rechter Daumen	E u P	Linker Daumen
E u P	Rechter Zeigefinger	E u P	Linker Zeigefinger
E u P	Rechter Mittelfinger	E u P	Linker Mittelfinger
E u P	Rechter Ringfinger	E u P	Linker Mittelfinger
E u P	Rechter kleiner Finger	E u P	Linker kleiner Finger
E u P	Nacken	E u P	Stirn
E u P	Rechte Gesichtshälfte	E u P	Linke Gesichtshälfte
E u P	Rechtes Ohr	E u P	Linkes Ohr
E u P	Rechtes Auge	E u P	Linkes Auge
E u P	Rechter Nasenflügel	E u P	Linker Nasenflügel
E u P	Oberlippe	E u P	Unterlippe
E u P	Stirnmitte	E u P	Stirnmitte

„Soweit es möglich ist, Genieße dann diesen Zustand für eine gewisse Zeit. Wenn Du möchtest, bedanke Dich bei diesem Körper, in dem Du lebst, der zu Dir gehört, der Dir das Leben ermöglicht. Dann recke und strecke Dich, atme kräftig durch und fühle Deine Energie und Kraft!“

Mein Intensives-Immunisierungs-Training IIT

Bereich	Was	Wann	Wo	Überprüfung: gemacht/ nicht gemacht	
Ernährung					
Bewegung					
Soziale Kontakte					
Atemübung					
Entspannungs-training					
Kraftsatz					
Imaginations-übung					
Sonstiges					

Fazit: