

Kirche in 1Live | 04.11.2021 floatend Uhr | Maike Siebold

Fit für die Seele

Möglichst kein Gramm zu viel, fleischarm essen, Bio-Gemüse kaufen und genug Wasser trinken, ausreichend Mineralien und Vitamine zu sich nehmen und mindestens 10 000 Schritte pro Tag gehen. Das sind nur ein paar Grundsätze, die gepriesen werden, um den Körper fit zu halten. Doch für die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit sind das nur die äußeren Rahmenbedingungen.

Gedanken und Gefühle, - also unsere Seele - sind für deine Gesundheit und dein Glück mindestens genauso wichtig. Deswegen habe ich heute zwei Fitnessübungen für die SEELE für dich:

Erste Übung: Empathie. Empathie gewinnt immer. Durch sie erlebt ihr mehr und intensiver. Sie vertieft Beziehungen, schenkt magische Momente. Die Fitnessübung dazu heißt "Perspektivenwechsel". Betrachte pro Tag mindestens einmal eine Situation ausgiebig aus der Sicht deines Gegenübers, also Familienmitgliedes, Freundes, Nachbarn oder Kollegin.
Übung 2: Hoffnung. Hoffnung ist eine mächtige, seelische Ressource. Sie ist der natürliche Feind der Angst. Hoffnung kann man nähren, genauso wie die Angst, z. B. durch das, was man liest oder sich ansieht. Übungsempfehlung: Lese, schaue und höre pro Tag mindestens zehn Minuten ausschließlich positive frohmachende Dinge und Geschehnisse.
Viel Erfolg und vor allem Spaß wünsche ich euch.

Redaktion: Daniel Schneider
Sprecher: Jan Primke