



MINI-KURS

7 verborgene Stressoren bei Rheuma



Herzlich Willkommen!

Herzlichen Glückwunsch zu der Entscheidung, deinen verborgenen Stressoren auf die Spur zu kommen, um dein Rheuma positiv zu beeinflussen und mehr Gesundheit zu erreichen.

Du wirst von diesem Mini-Kurs am meisten profitieren, wenn du alle vorgeschlagenen Übungen machst.

Dieser Mini-Kurs ersetzt zwar kein individuelles Coaching oder Hypnose-Coaching, aber er kann dir hoffentlich hilfreiche Einblicke und neue Impulse geben und vielleicht auch dein bereits vorhandenes Wissen vertiefen.

Ich wünsche dir viele Erkenntnisse!

Deine Martina



Inhalt



Lektion 1:

Wie unterdrückte Gefühle deine Rheuma-Symptome verschlimmern können

Lektion 2:

Warum schwache innere Grenzen deine Rheuma-Schübe verstärken können

Lektion 3:

Wie ungeklärte emotionale Wunden dein Rheuma triggern können

Lektion 4:

Wie Selbstkritik und geringes Selbstwertgefühl Rheuma-Schübe verstärken können

Lektion 5:

Perfektionismus: Ein innerer Stressfaktor, der Rheuma verschlimmern kann

Lektion 6:

Wie negative Gedanken und Grübeln Rheuma-Beschwerden intensivieren können

Lektion 7:

Wie unbefriedigte Bedürfnisse dein Rheuma anfachen können





Wie unterdrückte Gefühle deine Rheuma-Symptome verschlimmern können

Unterdrückte Gefühle, die nicht ausgedrückt oder verarbeitet werden, können inneren Stress erzeugen und Rheuma-Schübe verschlimmern.

Wenn wir unsere Emotionen nicht zulassen oder ihnen keinen Raum geben, stauen sie sich im Körper an und führen zu einer erhöhten inneren Anspannung.

Diese angestauten Emotionen können unser Immunsystem beeinträchtigen und entzündliche Prozesse fördern, was bei Rheuma natürlich problematisch ist.

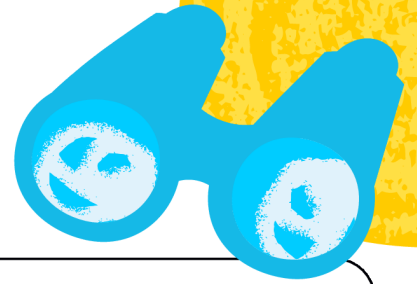
Unterdrückte Gefühle aktivieren das autonome Nervensystem und können so chronische Entzündungen im Körper fördern, was Rheuma-Symptome verschlimmern kann.

Ein gesunder Umgang mit deinen eigenen Gefühlen und das bewusste Ausdrücken von Emotionen können helfen, den inneren Stress zu reduzieren und die körperlichen Symptome zu lindern.

Indem du lernst, deine Gefühle auf gesunde Weise zu kommunizieren und zu verarbeiten, kannst du dein emotionales Gleichgewicht fördern und die Auswirkungen von Rheuma mindern.



Übung 1



Schritt 1: Denke an eine Situation, in der du deine Gefühle unterdrückt hast.

Schritt 2: Schreibe auf, welche Gefühle du hattest und reflektiere, warum du diese unterdrückt hast.

Schritt 3: Überlege dir drei Möglichkeiten, wie du in Zukunft einen gesünderen Umgang mit diesen Gefühlen finden kannst. Werde dabei möglichst genau.

Möglichkeit 1

Möglichkeit 2

Möglichkeit 3





Warum schwache innere Grenzen deine Rheuma-Schübe verstärken können

Zu schwache innere Grenzen zu haben, das bedeutet: Schwierigkeiten mit dem Nein-Sagen zu haben und oft mehr Verantwortung zu übernehmen, als wir bewältigen können.

Dies kann zu chronischem Stress und Überforderung führen, was sich negativ auf Rheuma-Schübe auswirken kann.

Wenn wir ständig die Bedürfnisse und Erwartungen anderer über unsere eigenen stellen, führt dies zu einem Ungleichgewicht und zu dauerhafter innerer Anspannung.

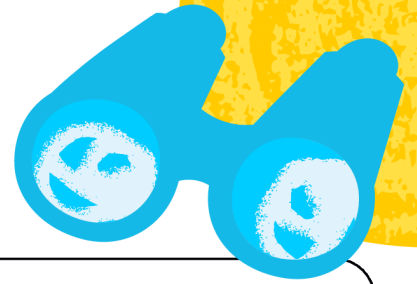
Diese Anspannung aktiviert das Stressreaktionssystem deines Körpers und kann das Immunsystem schwächen, was entzündliche Prozesse verstärkt. Diese Prozesse sind bei Rheuma besonders problematisch und können die Symptome verschlimmern.

Es ist wichtig, klare Grenzen zu setzen, um deine eigene Energie und Gesundheit zu schützen.

Indem du lernst, deine eigenen Bedürfnisse zu erkennen und zu respektieren, kannst du den inneren Stress reduzieren und die Häufigkeit und Intensität von Rheuma-Schüben verringern.



Übung 2



Schritt 1: Überlege dir eine Situation, in der du Schwierigkeiten hattest, "Nein" zu sagen.



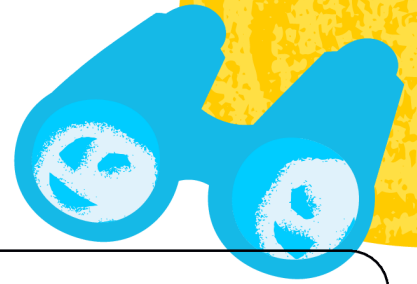
Schritt 2: Reflektiere, was genau es dir so schwer gemacht hat, "Nein" zu sagen. Erinner dich, was du gefühlt und gedacht hast. Notiere es dir.

Deine Gefühle

Deine Gedanken



Übung 2



Schritt 3: Schreibe mindestens fünf Strategien auf, wie du in Zukunft deine Grenzen besser schützen kannst, ohne dich schuldig zu fühlen.

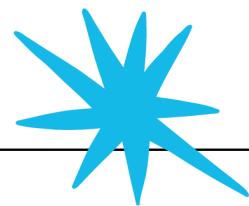
Strategie 1

Strategie 2

Strategie 3

Strategie 4

Strategie 5





Wie ungeklärte emotionale Wunden dein Rheuma triggern können

Alte emotionale Wunden, die nicht geheilt sind, können anhaltenden Stress verursachen und die Symptome von Rheuma verschlimmern. Ungeklärte emotionale Wunden sind eine ständige Last, die deinen Körper und deinen Geist belastet.

Diese inneren Spannungen können dein Immunsystem schwächen und Entzündungen anfeuern, was zu häufigeren und intensiveren Rheuma-Schüben führen kann.

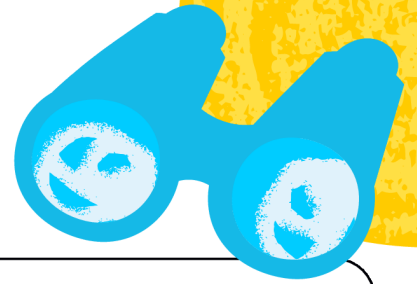
Chronischer emotionaler Stress aktiviert das sympathische Nervensystem und kann zu einer Überreaktion des Immunsystems führen, wodurch Entzündungsprozesse verstärkt werden.

Es ist wichtig, sich unverarbeiteten Wunden zu stellen und Wege zu finden, sie heilen zu lassen, um inneren Frieden zu finden und die körperlichen Symptome zu lindern.

Durch Unterstützung, Reflexion und Ausdrücken dieser Emotionen kannst du den Heilungsprozess unterstützen und deine Lebensqualität nachhaltig verbessern.



Übung 3



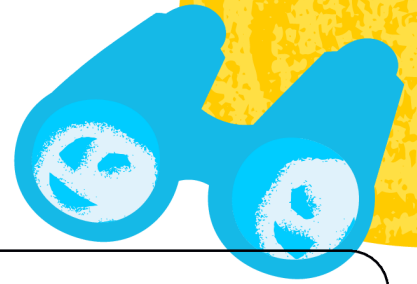
Schritt 1: Identifiziere eine emotionale Wunde aus der Vergangenheit, die noch schmerzt.

Schritt 2: Schreibe einen Brief (den du nicht abschicken musst) an die beteiligte Person oder an dich selbst, um deine Gefühle auszudrücken und einen Schritt in Richtung Heilung zu machen.

Handwriting practice lines for the letter.

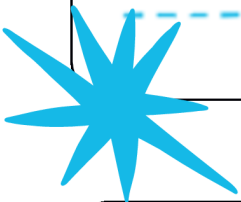


Übung 3



Mehr Platz für deinen Brief

Eight horizontal dashed blue lines for writing a letter.



Schritt 3: Reflektiere deine Gefühle, nachdem du den Brief geschrieben hast.

Eight horizontal dashed blue lines for reflecting on feelings.





Wie Selbstkritik und ein geringes Selbstwertgefühl Rheuma-Schübe verstärken können

Ständige Selbstkritik und ein geringes Selbstwertgefühl können erheblichen inneren Stress verursachen und die Symptome von Rheuma verschlimmern.

Wenn wir uns selbst ständig abwerten und das Gefühl haben, nie gut genug zu sein, führt dies zu einer negativen Selbstwahrnehmung und zu erhöhtem emotionalem Stress.

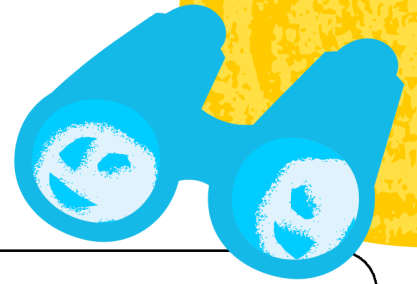
Dieser Stress aktiviert die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren-Achse (HPA-Achse), was zur Freisetzung von Cortisol führt. Chronisch erhöhte Cortisolspiegel dämpfen das Immunsystem und verstärken zugleich entzündliche Reaktionen, was bei Rheuma zu vermehrten und intensiveren Schüben führen kann.

Es ist wichtig, dein eigenes Selbstwertgefühl zu stärken und einen mitfühlenden Umgang mit dir selbst zu praktizieren.

Indem du dich auf deine Stärken und positiven Eigenschaften konzentrierst, kannst du dein inneres Gleichgewicht fördern und Rheuma-Symptome besser in den Griff bekommen.



Übung 4



Schritt 1: Schreibe fünf positive Eigenschaften oder Fähigkeiten von dir auf. Falls dir das schwerfällt, frage eine befreundete Person danach.

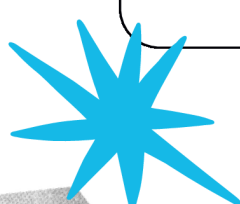
Eigenschaft oder Fähigkeit 1

Eigenschaft oder Fähigkeit 2

Eigenschaft oder Fähigkeit 3

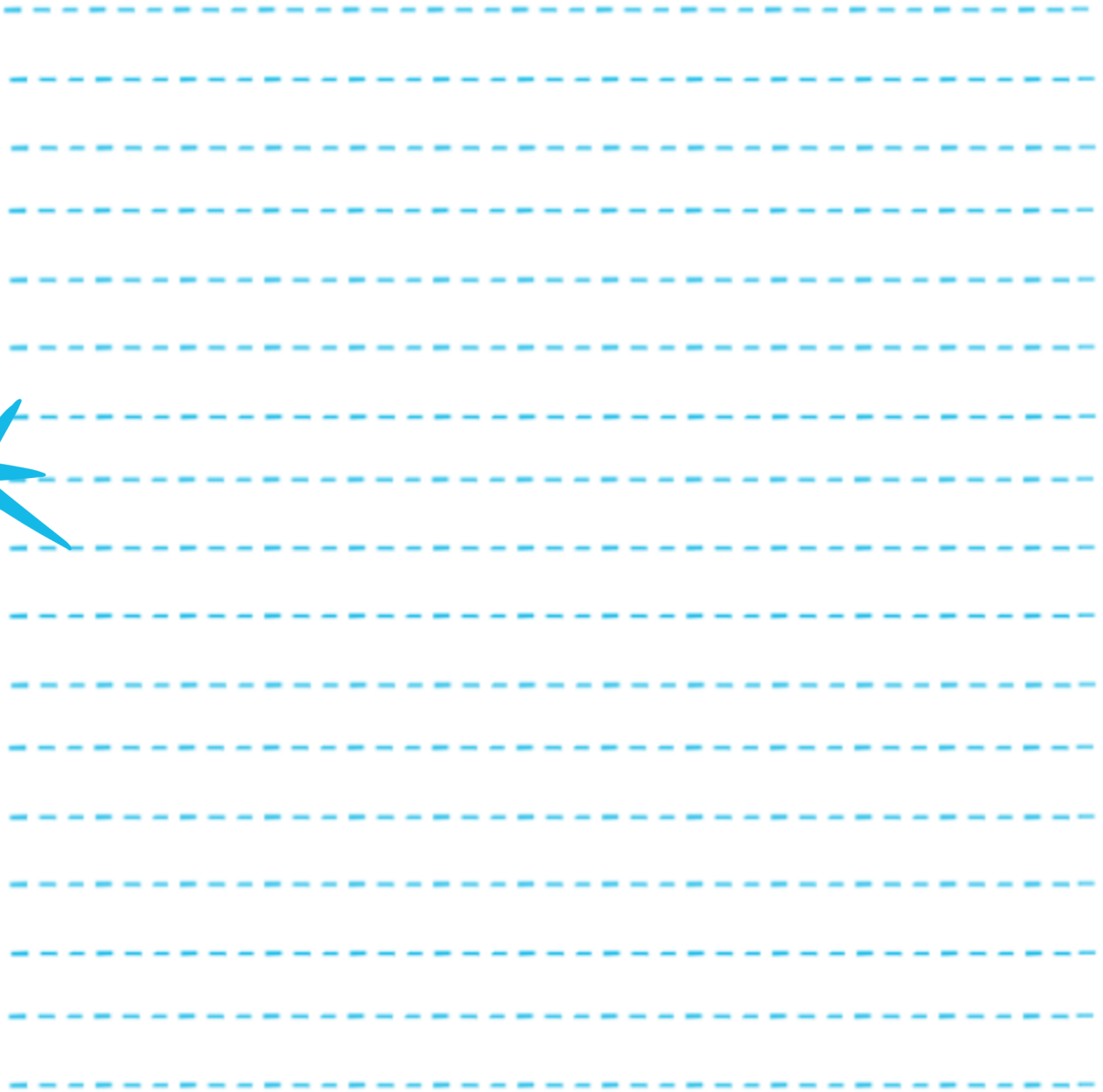
Eigenschaft oder Fähigkeit 4

Eigenschaft oder Fähigkeit 5



Übung 4

Schritt 2: Überlege, wie dir diese Eigenschaften oder Fähigkeiten im Alltag helfen und dein Selbstwertgefühl stärken können. Werde möglichst konkret.



Übung 4

Schritt 3: Nimm eine Situation heraus und stell dir vor, wie es dir dabei geht. Was siehst du? Was sagst du zu dir? Wie fühlst du dich dabei? Wie riecht es? Was schmeckst du?

Handwriting practice area with 20 horizontal dashed lines for notes.





Perfektionismus: Ein innerer Stressfaktor, der Rheuma verschlimmern kann

Der Drang, in allem perfekt zu sein, kann zu Stress und Überforderung führen, was Rheuma-Schübe auslösen oder verstärken kann.

Perfektionismus erzeugt einen ständigen inneren Druck, weil wir das Gefühl haben, niemals gut genug zu sein oder keine Fehler machen zu dürfen.

Dieser Druck kann das Freisetzen von Stresshormonen erhöhen und das autonome Nervensystem dysregulieren. Dadurch werden entzündungsfördernde Zytokine vermehrt ausgeschüttet und Entzündungen im Körper angefeuert.

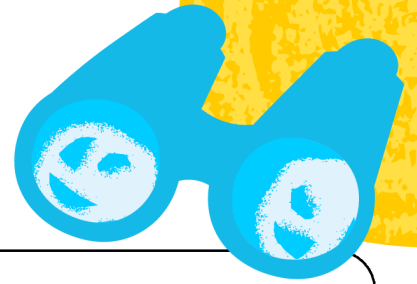
Diese Prozesse können bei Rheuma zu stärkeren und häufigeren Schüben führen.

Dadurch, dass du lernst, dir selbst mehr Freiraum für Fehler zuzugestehen und nicht ständig nach Perfektion zu streben, kannst du den inneren Stress erheblich reduzieren.

Um dies zu erreichen, hilft es sehr, den persönlichen Hintergründen für den Perfektionismus auf die Schliche zu kommen. Was soll durch ihn erreicht oder vermieden werden?

Dies fördert nicht nur dein seelisches Wohlbefinden, sondern kann auch dazu beitragen, die Häufigkeit und Intensität von Rheuma-Schüben zu verringern.

Übung 5



Schritt 1: Notiere 3-5 Situationen, in denen dein Perfektionismus zu Stress geführt hat.

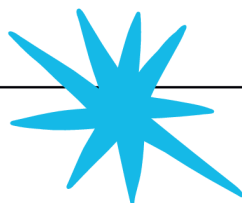
Situation 1

Situation 2

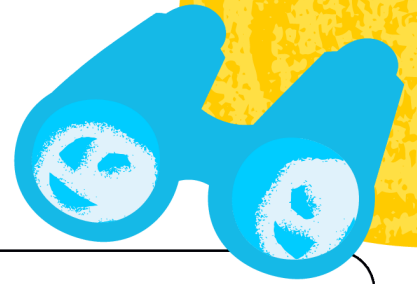
Situation 3

Situation 4

Situation 5



Übung 5



Schritt 2: Prüfe mal, ob sich Muster zeigen.

Schritt 3: Kannst du Gründe für den Perfektionismus erkennen?

Oft ist es etwas wie: "Ich denke, ich werde nur geliebt, wenn ich perfekt bin." Oder: "Ich habe Angst, dass ich kritisiert werde, wenn ich nicht perfekt bin." Oder: "Ich darf keine Schwäche zeigen, weil andere mich sonst für unfähig halten."

Grund 1

Grund 2

Grund 3



Übung 5

Schritt 4: Überlege dir drei Wege, wie du in Zukunft mit mehr Selbstakzeptanz an solche Situationen herangehen kannst.

Weg 1

Weg 2

Weg 3





Wie negative Gedanken und Grübeln Rheuma-Beschwerden intensivieren können

Negative Gedanken und endloses Grübeln können erheblichen inneren Stress verursachen, der sich direkt auf Rheuma-Schübe auswirken kann.

Wenn wir uns stark auf Probleme und Sorgen konzentrieren, versetzen wir unseren Körper in einen dauerhaften Zustand der Anspannung.

Diese mentale Belastung aktiviert das sympathische Nervensystem und setzt Stresshormone wie Cortisol frei. Langfristig kann dies das Immunsystem schwächen und entzündliche Prozesse im Körper verstärken.

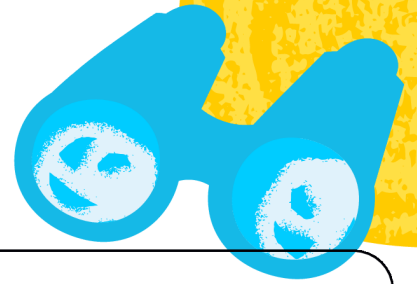
Diese Entzündungen sind ein zentraler Faktor bei Rheuma und können die Schübe intensivieren.

Für dich als Person mit Rheuma ist es deshalb wichtig, einen gesunden Umgang mit negativen Gedanken zu finden, um Beschwerden und Schübe zu minimieren.

Ein achtsamer Umgang mit deinen Gedanken und das bewusste Lenken der Aufmerksamkeit auf positive Aspekte können helfen, den inneren Stress zu reduzieren und deine Lebensqualität zu verbessern.



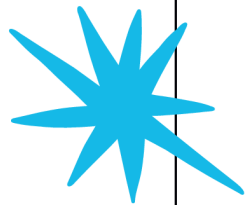
Übung 6



Schritt 1: Identifiziere deine häufigsten negativen Gedanken.

Dafür kannst du dir zum Beispiel nach 3-4 Stunden einen Wecker stellen und schriftlich reflektieren, was du in den zurückliegenden Stunden gedacht hast.

Du kannst auch nach bestimmten Ereignissen ein Gedankenprotokoll anfertigen oder regelmäßig Tagebuch schreiben.



Reflexion 1

Reflexion 2

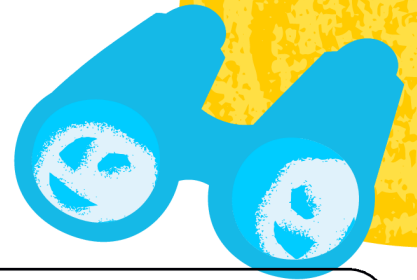
Reflexion 3

Reflexion 4

Reflexion 5



Übung 6



Schritt 1: Identifiziere deine häufigsten negativen Gedanken.

Dafür kannst du dir zum Beispiel nach 3-4 Stunden einen Wecker stellen und schriftlich reflektieren, was du in den zurückliegenden Stunden gedacht hast.

Du kannst auch nach bestimmten Ereignissen ein Gedankenprotokoll anfertigen oder regelmäßig Tagebuch schreiben.



Meine Gedanken

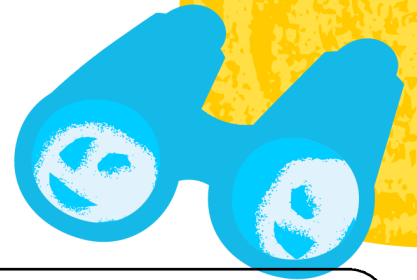
Meine Gedanken

Meine Gedanken

Meine Gedanken



Übung 6



Schritt 2: Formuliere negative Gedanken in positive um und nutze dafür das ABC-Schema.

Das ABC-Schema nach Albert Ellis nimmt an, dass unsere Wahrnehmung von Situationen durch Bewertungen begleitet wird.

Wenn du herausfindest, wie du Situationen bewertest, kannst du beginnen neue ressourcenstärkende Bewertungen zu entwickeln.

Mit diesen neuen Bewertungen sind oft Veränderungen im Denken, Erleben und Verhalten möglich.

Das A steht für auslösende Situation

Das B steht für Bewertung

Das C steht für Consequence

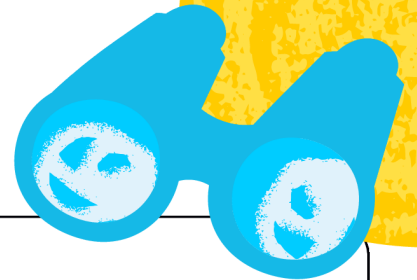
Geh bitte in der Reihenfolge A, C, B vor.

Danach entwickle Alternativen zu C und B, die hier C+ und B+ heißen.

Klingt kompliziert? Ist es nicht. Auf der nächsten Seite kannst du es einfach mal ausprobieren.



Übung 6



A) Auslösende Situation

In welcher Situation habe ich nicht so gedacht, mich so gefühlt oder verhalten, wie ich es gerne möchte?

Situation:

.....

C) Consequence

Was habe ich gefühlt?

Welche körperlichen Reaktionen gab es?

Wie habe ich mich verhalten?

Gefühl:

Körper:

Verhalten:

B) Bewertung

Was muss ich gedacht haben, um solche Gefühle, körperliche Reaktionen und Verhaltensweisen auszulösen?

Gedanke:

.....

.....

C+) Gewünschte Consequence

Wie möchte ich mich in einer vergleichbaren Situation zukünftig fühlen?

Gefühl:

Körper:

Verhalten:

B+) Neue Bewertung

Wie möchte ich die Situation bewerten, wenn ich mein Wunschgefühl erreichen möchte? Wie kann ein glaubhafter, hilfreicher Gedanke lauten.

Hilfreicher Gedanke:

.....

.....





Wie unbefriedigten Bedürfnisse dein Rheuma anfachen können

Unbefriedigte Bedürfnisse können eine sehr bedeutende Quelle für inneren Stress sein und sich negativ auf die Symptome von Rheuma auswirken.

Wenn wir unsere eigenen Bedürfnisse nicht anerkennen oder sie nicht erfüllen, entsteht ein ständiger innerer Druck und Unzufriedenheit.

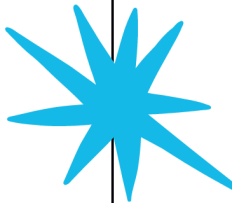
Dieser Druck kann chronischen Stress verursachen, der das Immunsystem schwächt und entzündliche Prozesse in unserem Körper fördert.

Bei einer chronischen Krankheit wie Rheuma ist es sehr wichtig, sich bewusst zu machen, welche Bedürfnisse du hast - sei es in Bezug auf Wertschätzung, Sicherheit, Ruhe, emotionale Verbindung oder persönliche Entfaltung.

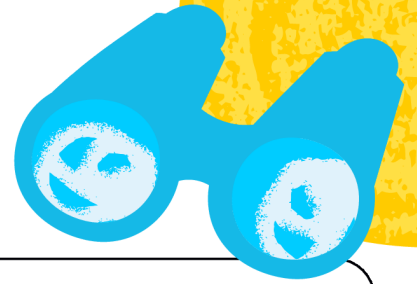
Wenn diese Bedürfnisse ignoriert oder unterdrückt werden, kann dies zu einer Verschlechterung deiner Symptome und deiner Prognose führen.

Um diesen Kreislauf zu durchbrechen, ist es entscheidend, aktiv an der Erfüllung deiner Bedürfnisse zu arbeiten. Doch manchmal ist es nicht leicht, allein den Weg zu finden.

Coaching oder Hypnose können helfen, tiefere Einsichten in deine Bedürfnisse zu gewinnen und effektive Wege zu finden, um diese in dein Leben zu integrieren.



Übung 7



Schritt 1: Schreibe eine Liste deiner wichtigsten Bedürfnisse und überlege, welche davon aktuell unbefriedigt sind.

Schritt 2: Plane konkrete Schritte, um diese unbefriedigten Bedürfnisse besser in dein Leben zu integrieren.

Bedürfnis 1

Bedürfnis 2

Bedürfnis 3

Bedürfnis 4



Übung 7

Schritt 3: Wenn du dabei Unterstützung benötigst, wie könnte eine befreundete Person, Coaching oder Hypnose dir helfen, deine Ziele zu erreichen?

Befreundete Person

Coaching

Hypnose





Wer bin ich?

Hallo, ich bin Martina. Ich liebe es, mit den Füßen im Sand zu wühlen – das ist für mich viel besser, als den Kopf in den Sand zu stecken.

Als ich 2018 die Diagnose "Rheuma" erhielt, begann ich nach Möglichkeiten zu suchen, um meine Symptome zu lindern. Nach vielen Versuchen und Erfahrungen fand ich schließlich wirksame Methoden. Heute bin ich fast beschwerdefrei und dafür sehr dankbar.

Welche Probleme löse ich?

Ich unterstütze Menschen mit Rheuma, die Auslöser und Verstärker für ihre Beschwerden zu regulieren, damit sie so leben können, wie sie es sich wünschen.

Karin* zum Beispiel hat durch ein Coaching ihre Schub-Auslöser und inneren Dämonen erkannt und sie dann gekonnt bewältigt. Mit den erlernten Techniken zur Selbsthilfe kann sie ihren Herausforderungen souverän und selbstständig begegnen.

Nina* hat dank Hypnose tief verwurzelte Stressoren aufgedeckt, ihr Nervensystem ins Gleichgewicht gebracht und ihre Beschwerden reguliert. Die Selbsthypnose, die sie bei mir gelernt hat, kann ihr helfen, ausgeglichen zu bleiben und positive Veränderungen in ihrem Leben zu erreichen.

*Name geändert

Wie kannst du mit mir arbeiten?

Mein Coaching und Hypnose-Coaching unterstützen dich dabei, die seelischen, sozialen und neuronalen Trigger für Schmerzen, Erschöpfung und Stress zu regulieren – und ein möglichst beschwerdefreies Leben zu erreichen. Entdecke meine Angebote!



Hypnose-Coaching bei Rheuma



Rheuma-Retrain-Coaching



Dein Rheuma Coach
www.chronischgutleben.com
info@chronischgutleben.com