

Gesundheit ist, in der Familie und bei Freunden gut aufgehoben zu sein

Den Freunden und der Familie nicht entsprechen zu können, zählt zu den häufigsten und tiefgehendsten Stressfaktoren die wir kennen. In der Familie in zwischenmenschliche Schwierigkeiten zu kommen, das Vertrauen und die Aufmerksamkeit der Freunde zu verlieren oder schlicht nicht mehr gemocht zu werden macht uns **Angst**, die sich durch:

- Ruhelosigkeit
- Leichte Ermüdbarkeit
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Reizbarkeit
- Muskel(ver)spannungen
- Schlafstörungen

Es lohnt sich deshalb viele Bonuspunkte zu sammeln und sich um Familie und Freunde zu bemühen. Die folgende Liste kann dir helfen, deine Situation zu erörtern und zu ordnen:



So sammle ich Lebens- Freu(n)de	ist fast immer so 6 Punkte	ist oft so 3 Punkte	Manchmal 2 Punkte	Ist nicht so 0 Punkte
Ich pflege Freundschaften/soziale Kontakte				
Ich mag (meine) Kinder und komme gut mit Ihnen aus				
Ich vertrage mich gut mit meinen Geschwistern				
In unserer Familie kümmert sich jeder um jeden				
Wir sind alle sehr eigenständig und pflegeleicht				
Niemand mischt sich ungefragt in meine persönlichen Angelegenheiten ein				
Ich habe viel Zeit für die Familie/Freunde				
Wir meistern viele Alltags Herausforderungen gemeinsam				
Ich vertrage mich gut mit den Eltern/Schwiegereltern				
Keiner sucht Streit				
Ich habe das Gefühl, meine Familie/Freunde verstehen mich				
In Erziehungsfragen und bei Problemen werden wir uns im Gespräch einig				
Alle um mich sind beschäftigt und haben eine Arbeit				

>>

Entsprechende themenbezogene Zusendungen und Fragen können so wie bisher in bewährter Weise direkt an meine E-Mailadresse **gruber@prosalus.info** oder telefonisch unter **0474 409344** direkt an mich gerichtet werden.



Dr. Rudolf Gruber

Ich habe genug Freiraum für mich				
Meine Interessen werden geachtet				
Ich werde mit meinen Ideen und Vorstellungen geachtet und fühle mich gut akzeptiert				
Gemeinsame Aufgaben erledigen wir im Team				
Ich fühle mich angenommen und geliebt				
Ich darf frei meine Meinung sagen und sie wird auch gehört				
Ich bin selbstständig und fühle mich frei				
Ich habe ein gutes Selbstwertgefühl				

Wenn wir viele Bonuspunkte auf unserem Konto haben, hilft uns das zu verhindern dass wir **psychosomatische Beschwerden** wie unerklärte Kopfschmerzen, Muskel- und Rückenschmerzen, Magen- Darmbeschwerden und Herzbeschwerden bekommen. Achtsamkeitsübungen, Atemübungen, Meditation und **pflanzliche Arzneimittel** helfen uns den Weg zu einem gutem Miteinander zu suchen, zu sehen und zu finden.

- **Arnika** als Tinktur hilft bei allen Arten von unerwarteter und plötzlicher Verletzung
- **Gänseblümchen** als Tee, Salat oder Tinktur löst Angst, baut auf, erheitert und tröstet
- **Lindenblüte** als Tee stärkt unseren Gerechtigkeitssinn
- **Holunder** als Tee hilft uns Dampf abzulassen
- die **Ringelblume** heilt Wunden auf allen Ebenen und ist allgemein wohltuend
- bei Herzschmerz helfen Tropfen aus **Herzgespann, Melisse, Passionsblume, Veilchen und Rosenblüten**.