

Der ganze Mensch

Ernährung und Beziehungsglück – von Johannes Steilmann



Johannes Steilmann, Beziehungstherapeut, hat eine Praxis für psychologische Konfliktberatung, Zukunftslösungen und Systemaufstellungen. Mit seinen Klienten erarbeitet er individuelle Lösungswege auf der Basis der systemischen Beziehungstherapie und der energetischen Psychologie.

Ein gesunder Geist wohnt in einem gesunden Körper. Der Körper ist der sichtbare Teil unserer Persönlichkeit, der beste Nahrung verdient. Ihn gut zu ernähren ist unsere erste Aufgabe, wenn wir an gesunder Entwicklung unserer Persönlichkeit Interesse haben.

Die zweite oft übersehene Aufgabe ist, unsere Beziehungen so zu pflegen und zu gestalten, dass wir mit allen Menschen um uns herum in guten Beziehungen leben.

Gute Beziehungen zu den nächsten Menschen unserer Familie sind die seelische Grundlage für wirkliche seelische und körperliche Gesundheit. Allerdings scheint es für viele Menschen schwierig zu sein, mit dem einen oder anderen gut auszukommen. Alter Streit und Ärger, frühere Verletzungen und daraus resultierende Wut und Ärger können nicht vergessen werden.

Schlechte Beziehungen sind Energiefresser

Wut und Ärger auf Andere oder auch der Rückzug in die selbst gewählte Isolation, weil es ja sowieso keinen Zweck hat, sind aber Energiefresser, die über die negativen Gefühle unsere Lebensenergie verringern. Wir fühlen wir uns schlapp und kraftlos. Wenn uns die Beziehungsklärung zu einem wichtigen Menschen z.B. unserem Lebenspartner, unseren Eltern, unseren Kindern oder wichtigen Kollegen nicht gelingt, verlieren wir soviel Energie, dass wir in die Gefahr geraten, irgendwann ernsthaft zu erkranken.

Viele Stimmungsschwankungen und Missbefindlichkeiten, Allergien und andere Krankheiten können als das Ergebnis von gestörten Beziehungen verstanden werden.

Gute Ernährung und Beziehungsglück

Ein gut und richtig ernährter Körper kann viele Konflikte und viel Beziehungsstress vertragen. Aber – ungeklärte Beziehungen sind immer Energiefresser, die unsere Lebensenergie stören. Ungeklärte Beziehungen, Streit, Prozesse, Familienprobleme sollten Sie deshalb so schnell wie möglich klären. Wenn Sie Ihrem Körper schon heute die bestmögliche Ernährung gönnen, tun Sie dasselbe doch auch für Ihre Seele. Beenden Sie jede Form von Beziehungsstress. Mit Hilfe der energetischen Psychologie und spezieller Verfahren der systemischen Paar- und Familientherapie können auch in schwierigen Fällen Energiefresser beseitigt und gute Beziehungen gestaltet werden.

Was können Sie selbst tun?

Gönnen sie es sich, anderen zu vergeben, alten Streit zu begraben, und mit sich selbst und anderen in Frieden glücklich zu werden.



Der Autor Johannes Steilmann hat seine Praxis in Hamburg-Niendorf und beantwortet gern Ihre Fragen unter Tel. 040 572 011 68
Internet: www.johannes-steilmann.de

Nahrung geben – eine uralte Geste der Fürsorge und Verbundenheit.