

Jutta Westphalen  
Hilfe zur Selbsthilfe

Jutta Westphalen

# Hilfe zur Selbsthilfe

Emotionale Krisen meistern

---

1. Auflage 2015

**Verlag Via Nova, Alte Landstr. 12, 36100 Petersberg**

Telefon: (06 61) 6 29 73

Fax: (06 61) 96 79 560

E-Mail: [info@verlag-vianova.de](mailto:info@verlag-vianova.de)

Internet: [www.verlag-vianova.de](http://www.verlag-vianova.de)

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München

Druck und Verarbeitung: Appel und Klinger, 96277 Schneckenlohe

© Alle Rechte vorbehalten

ISBN 978-3-86616-318-8

---

# Inhalt

Einleitung.....	11
<b>1. Sofortmaßnahmen .....</b>	<b>15</b>
Erstversorgung, wenn nichts mehr geht .....	15
Notversorgung.....	16
Rückzug in dein Schneckenhaus .....	17
Rituale.....	18
Stress-Airbag.....	20
<b>2. Emotionale Wiederbelebung: Wege aus der Krise.....</b>	<b>23</b>
Neue Kraft durch erste Schritte aus dem Chaos.....	26
Auf die Signale des Körpers achten .....	28
Klarheit schaffen im Beruf.....	29
Finanzen gründlich prüfen.....	31
Klärung der eigenen Position in der Familie .....	32
Seelische Bewusstheit .....	35
<b>3. Wenn du dich selbst nicht mehr magst .....</b>	<b>37</b>
Gedanken kämmen .....	38
Innere Balance finden.....	42
Mit Stress umgehen.....	44
Der Weg aus dem Schneckenhaus .....	46
Raus aus den alten Latschen .....	49
Die Kammer des Selbstmitleids verlassen .....	51
Emotionale Unterstützung finden .....	54
<b>4. Praktische Heilmittel.....</b>	<b>57</b>
Druck abbauen durch Entspannung .....	59
Alleinsein .....	60

Tu dir etwas Gutes. ....	62
Natur .....	63
Beziehungen und Freunde .....	68

## **5. Wirksame Medizin selber herstellen**

<b>und neue Energie gewinnen durch Handeln</b> .....	69
Heilsame Erkenntnis: die Magie der Klarheit.....	70
Die tägliche Glücksspielle: dein schönes Zuhause.....	73
Dem Heilungsprozess und der Intuition vertrauen .....	75
Universalpräparat: Ziele verwirklichen .....	77
Süße Medizin: Sich selber neu „wahrnehmen“ .....	80
Zauberpulver: Die Freiheit der Kreativität nutzen.....	84

## **6. Dein Traum vom Glück**.....86

Die Medizinfrau fragt:

Welchen Traum trägst du in deinem Herzen? .....	87
Heilsame Erfahrungen: Zeichen lesen können.....	90
Die wahre Heilkunst: Aus einer Schwäche eine Stärke machen .....	93
Deine spirituellen Helfer .....	95
Nein-Sagen: ein Präparat ohne Nebenwirkungen.....	96

## **7. Geheime Heilmethoden und hilfreiche Mittel, die stärken** ..... 99

Spirituelle Übungen, die schützen, inspirieren

und das Herz öffnen .....	99
Schutz-Übung 1: Umhang aus Regenbogenlicht .....	100
Schutz-Übung 2: Rüstung einer Kriegerin, eines Kriegers .....	102
Visualisierung: Rufe Deine Kraft! .....	103
Meditation: Grundlegende Heilung .....	106

## **8. Heilgeschichten, die von weiblicher Magie handeln** ..... 110

Dornen-Röslein .....	110
Wilde Großmütter.....	115
Der internationale Rat der 13 indigenen Großmütter .....	116

<b>9. Inspirierende Geschichten, die von männlicher Kraft handeln</b> .....	119
Das Lebenswerk des einsamen Hirten Elzéard Bouffier .....	119
Hiawatha und der Baum des Friedens .....	122
ZEN-Peacemaker .....	127
<b>10. Emotionale Pflaster aus der Hausapotheke</b> .....	130
<b>11. Kostbare Schätze aus dem Medizinbeutel einer Heilerin</b> .....	133
Klärung und Reinigung von Emotionen .....	135
Die Körperweisheit nutzen .....	138
Die Abwehr stärken und für Schutz sorgen .....	140
Sich selbst befreien, aufrichten und glücklich sein.....	143
<b>12. Schluss: Die Zeit der Veränderung meistern</b> .....	147
Danksagung .....	155
Literaturliste.....	156
Empfehlungen.....	158

## Widmung



Dieses Buch ist all denen gewidmet,  
die ihr inneres Heilgeheimnis suchen.  
Mögen sie immer Hand in Hand mit dem Vertrauen gehen  
und die Schönheit in ihrem Inneren entdecken.

# Einleitung



## **Sofortmaßnahmen in Krisensituationen**

Sicherlich hast du zu diesem Buch gegriffen, weil es dir oder einem dir nahestehenden Menschen überhaupt nicht gutgeht.

Das bedeutet, dass ganz schnell Hilfe nötig ist.

Wenn du dich geschnitten hast und ein Pflaster brauchst, gehst du zum Erste-Hilfe-Kasten, wo du alles für den Notfall findest. Genauso kannst du dieses Buch benutzen bei einem emotionalen Notfall, wenn du dich alleine, wertlos oder überfordert fühlst.

Vielleicht hat sich dein Leben derart beschleunigt, dass deine Seele im Alltag auf der Strecke geblieben ist. Belastungen, Stress und Druck können dazu führen, dass du deinen eigenen Rhythmus verlierst. Dann entsteht ein Ungleichgewicht zwischen Spannung und Entspannung, Bewegung und Ruhe, Herzschlag und Atem. Vielleicht kannst du auch nicht mehr gut schlafen und dein Tag- und Nachtrhythmus gerät durcheinander.

Wie die meisten Menschen greifst du in dieser Situation wahrscheinlich auf Verteidigungsmuster zurück und schaltest den „Überlebensmodus“ ein.

Dies ist für kurze Zeit eine gute Schutz-Strategie.

Doch auf Dauer kostet sie dich sehr viel Kraft. Denn die Überlebensstrategie aktiviert alle vorhandenen Reserven, um entweder zu kämpfen oder zu fliehen. du befindest dich dann unter großer Spannung und in ständiger Alarmbereitschaft.



Ganz früher hättest du eine entsprechende Situation vielleicht erlebt, wenn du feststellen musstest, dass du als Zuhause eine Bärenhöhle gewählt hast. Wenn der Bär dann zurückgekehrt ist, wärest du entweder um dein Leben gerannt oder du hättest todesmutig gekämpft.

Wir sind mit unserer Lebensweise aber inzwischen so weit entfernt von unseren natürlichen und instinktiven Reaktionen, dass wir uns so verhalten, als müssten wir uns mit einem Bären die Höhle teilen. – Doch eigentlich ist jedem klar, dass das auf Dauer nicht gehen kann.

Unserem Leben fehlt heutzutage der natürliche Rhythmus. Alles wird schneller, unregelmäßiger und unberechenbarer. Der rasante Wandel bringt uns aus dem Takt, da er kaum Phasen der Stabilität, Heilung und Erholung zulässt.

Andauernder Stress verändert einen Menschen, weil er in kurzer Zeit ganz viel Lebensenergie verbrennt. Ständige körperliche Anspannung führt dazu, dass auch unsere Gedanken und Gefühle erstarren. So verlieren wir unsere Flexibilität, Kreativität und Zärtlichkeit. Ebenso verabschieden sich unser Humor und der Spaß am Leben. Wir bestehen darauf, Recht zu haben, und unsere Fähigkeit, zuhören zu können, verkümmert. Durch solch ein Verhalten wird es einsam um uns. Wir bleiben durstig und hungrig nach wirklicher Nähe zurück und schließlich fühlt sich nichts mehr als richtig und stimmig an.

Wenn dir das geschieht, hast du vergessen, was du wirklich willst, und du hast wahrscheinlich auch keine Idee, was du tun kannst, um deine Balance und Leichtigkeit wiederzufinden.

Dieser Ratgeber ist sehr praktisch ausgerichtet, so dass du schnell und sicher mit deiner Selbstbehandlung beginnen kannst.

Die vorgeschlagenen Impulse sind ohne Nebenwirkungen und kostenlos. Doch ist es selbstverständlich, dass du einen Arzt aufsuchst, wenn dein Körper schmerzt.

Das Gleiche gilt, wenn seelische Beschwerden auftreten, wie eine länger andauernde Traurigkeit, oder wenn du ein Burnout vermutest.

Jeder bemerkt in seinem Leben: Vieles verändert sich sehr schnell und Neues kommt aus jeder Richtung auf uns zu. Wir sind alle Teil eines großen, grundlegenden Wandels.

Es liegt aber anscheinend in der menschlichen Natur, dass wir Veränderungen meiden und davor zurückscheuen. Doch spätestens, wenn eine Krise oder Krankheit, ein Verlust oder ein Drama drohen, sind wir gezwungen, uns dem zu stellen. Erst wenn etwas Schlimmes in unserem Leben passiert und wir die Veränderung fühlen, kommen ganz tiefe Fragen an die Oberfläche, die lauten: Wer bin ich, wie lebe ich, was fühle ich, was glaube ich? Oft sind wir erst danach wirklich bereit, unser Leben zu ändern. Ab da übernehmen wir Verantwortung und gehen bewusst um mit unserer Gesundheit, unseren Beziehungen, unserer Arbeit, der Familie und unserer Zukunft.

Wir können uns unter Schmerzen und Leid verändern oder uns mit Mut und Inspiration auf den Weg machen. Wenn wir uns bewusst entscheiden, anstatt nur zu reagieren, fühlen wir unsere Kraft und beginnen das Leben besser zu verstehen.

Die Entscheidung für eine Veränderung kannst du nur selber treffen. Und wahrscheinlich hast du sie bereits getroffen.

Denn auf irgendwelchen Wegen trete ich nun in dein Leben und lege dieses Buch liebevoll in deine Hände...

Ich bitte dich, setz dich zu mir an den Tisch, um in Ruhe gemeinsam einen Tee zu trinken.

Nimm dir kurz Zeit, denn ich habe dir etwas zu sagen.

Ich weiß, dir ging es schon einmal viel besser und du sehnst dich danach, dass eine liebevolle Großmutter für dich da ist. Ich bin diese Großmutter, die schon auf dich gewartet hat und das Teewasser aufgesetzt hat, weil sie wusste, dass du kommst...

Wenn du mir nur kurz zuhören kannst, weil du schon ganz unruhig bist, dann sage ich dir in Stichworten,

- was hilft und
- was du gleich tun kannst, damit es dir besser geht.

In einem späteren Gespräch erzähle ich dir dann, was deinen Weg weiter unterstützt, und du erhältst ausführlichere Erklärungen.

# 1. Sofortmaßnahmen



## **Erstversorgung, wenn nichts mehr geht**

Wenn du den Kontakt zu dir verloren hast, dich überfordert und festgefahren fühlst, deine Lebendigkeit nicht mehr spüren kannst und das Gefühl hast, deine Nerven liegen blank, hilft dir wirklich nur eine Zeit der Sicherheit und Geborgenheit. Dazu musst du passiv werden.

### **Was ist zu tun?**

Um dich neu orientieren zu können, musst du zur Ruhe kommen.

Dazu isolierst du dich von deinem Alltag und verlangsamst dein Leben.

Du brauchst Zeit für dich. Nur wenn du dich sofort in dein Schneckenhaus zurückziehst und dich um dein Wohlergehen kümmerst, kannst du dein emotionales und seelisches Gleichgewicht wiedergewinnen.

### **Du sagst alle Termine ab und stellst das Telefon aus.**

Wenn du in dir selbst die Kräfte findest, die dich stärken, wirst du gleichzeitig deinen äußeren und inneren Rhythmus wiederfinden. Dann kannst du auf Herausforderungen leichter reagieren, fühlst dich frei und gut aufgehoben in deinem Leben.

Die Lösung besteht ganz einfach darin, ruhig zu werden.

Denn der Körper ist ein wunderbares Wesen und die Erfahrung zeigt, dass er sich selber zu helfen weiß. Außerdem kennt deine weise Seele die Lösung all deiner Probleme.

Damit sich dieses unglaubliche Potenzial in dir entfalten kann, brauchst du Sicherheit und Geborgenheit.

Ebenso wie eine Schnecke ihr Haus mit sich herumträgt, kannst du in dir selber alles finden, was dir jetzt Kraft gibt.

## **Notversorgung**

Als sehr hilfreich haben sich Notfalltropfen erwiesen. Du erhältst sie in fast jeder Apotheke.

Du kannst dir eine Suppe oder einen Tee kochen oder dir etwas Schokolade gönnen. Die Welt sieht immer schon ein bisschen freundlicher aus, wenn du weder durstig noch hungrig bist.

Nachdem du alle anderen Termine abgesagt hast, hast du vielleicht Lust, mit deiner Freundin oder mit jemand anderem zu telefonieren, der dir zuhört und dich versteht.

Bitte einfach darum, dir alles von der Seele reden zu dürfen. Das wird dir guttun.

Dann schaltest du das Handy aus.

## **Rückzug in dein Schneckenhaus**

Nun, da du ungestört bist und Zeit für dich alleine geschaffen hast, ziehst du dich in dein Schneckenhaus zurück, um dich am Feuer deiner Mitte zu wärmen.

- Du kannst die Wärme in der Badewanne genießen,
- oder dich gleich ins Bett kuscheln oder aufs Sofa legen, eventuell mit Wärmflasche und warmen Socken.
- Du kennst dich selbst am besten: Vielleicht brauchst du auch genau das Gegenteil, nämlich Kühle,
- oder einen Waldspaziergang,
- eine Tour mit dem Fahrrad,
- eine kleine Hütte am Meer oder in den Bergen...

### **Was dir jetzt zusätzlich guttut:**

- Atme Liebe und Mut ein, fülle dich mit Licht und allem, was du brauchst. Atme mit der verbrauchten Luft deine Sorgen aus.
- Bitte den Wind, deinen Kummer fortzutragen,
- oder stell dir vor, wie alles Belastende von dir abfällt und in der Sonne schmilzt...
- Musik (z. B. von Bach) entspannt, klärt den Kopf und öffnet das Herz.

## Rituale

**Wenn du dich unruhig und getrieben fühlst: Erwinnere dich an Rituale. Sie verlangsamen unsere Handlungen.**

Rituale halten unseren Alltag zusammen.

Der Gong im Kindergarten ruft alle zum Morgenkreis und jedes Kind weiß: Ich gehöre dazu. Die immer wiederkehrenden Rituale am Tisch, dieselben Spiele, das gemeinsame Singen, Kochen, Spaziergehen und das Verabschieden geschieht auf immer die gleiche Weise. So finden Kinder Sicherheit und Orientierung in einer komplizierten Welt.

Rituale sind vertraute Rückzugsorte und lassen sich in jedem Lebensbereich finden. Sie begleiten und unterstützen uns zum Beispiel beim Arzt als Impuls an die Selbstheilungskräfte. Akkupunktur, Homöopathie und vieles andere zeigen, dass der Placebo-Effekt ein Ritual-Effekt ist. Häufig veredeln Rituale einen alltäglichen Vorgang: Tee aus einer zarten chinesischen Porzellantasse schmeckt viel köstlicher als aus einem einfachen Pappbecher. Am Arbeitsplatz beugen Rituale einem Burnout aller Beteiligten vor, wenn gegenseitige Anerkennung, Wertschätzung und Respekt die Atmosphäre bestimmen.

Einfache gesellschaftlich vereinbarte Rituale geben unserem Leben Struktur und festigen unsere zwischenmenschlichen Beziehungen, zum Beispiel, indem wir uns die Hände schütteln, uns zum Geburtstag gratulieren, dunkle Kleidung bei Beerdigungen tragen, bei Besuchen Gastgeschenke machen und zum Abschied winken.

### Was ist zu tun?

Nach der Arbeit schlüpfst du vielleicht in legere Kleidung, um dich auf den Feierabend einzustimmen, machst dich frisch, trinkst etwas und liest in Ruhe deine Post oder ein Buch, während im Hintergrund deine Lieblingsmusik spielt.

So kommst du innerlich in deinem Zuhause an...

Fast jeder entwickelt im Laufe des Lebens spezielle Rituale, um seine Aufmerksamkeit von alltäglichen Dingen abzulenken und für Erholungsphasen zu sorgen, in denen er sich geborgen fühlt.

Durch diese kleinen Äußerlichkeiten schaffen wir eine spezielle Atmosphäre, die bewirkt, dass sich unser Zeitempfinden verändert. Wenn wir bewusst und konzentriert oder ganz selbstvergessen etwas tun, geschieht etwas Wunderbares:

Wir vergessen die Zeit, sie spielt überhaupt keine Rolle mehr, dehnt sich und steht fast still. In dieser Stille schöpfen wir neue Kraft.

Neue Energie benötigst du jetzt besonders dringend, weil Stress dein Leben enorm beschleunigt hat.

Um Zeit zu sparen, machen wir alles schnell.

Wir sind ständig erreichbar und haben durch diese Lebensweise häufig das Gefühl, dass uns die Zeit zwischen den Händen zerrinnt. Die Folge von zu vielen Anforderungen und Eindrücken ist, dass du die Orientierung verlierst und negative Gefühle Oberhand gewinnen.

Regelmäßig wiederkehrende Handlungen wirken dem entgegen, denn sie geben deinem Leben Struktur und Sicherheit:

- Gemeinsame Mahlzeiten in der Familie,
- Gutenachtgeschichten für die Kinder,
- entspannende Leseabende,
- Ausflüge und Auszeiten,
- Treffen mit Freunden,
- Spaziergänge mit dem Hund
- und Zeit für dich ganz allein.



## Stress-Airbag

Stress entsteht, wenn in unserem Leben Geben und Nehmen aus dem Gleichgewicht geraten sind. Wenn wir mehr Energie herausgeben, als wir tanken. Dies geschieht häufig in Situationen, in denen wir bewertet, abgewertet und gedemütigt werden oder wenn wir unsere Entscheidungsfreiheit verlieren. Diese Lebensweise verschüttet unser Potential und verhindert unser Wachstum. **Denn mit dem Stress wächst die Angst.**

Oft entsteht Angst nicht durch eine aktuelle Bedrohung, sondern durch unser Denken. Darum macht es Sinn, unsere Gedanken zu beobachten und zu hinterfragen. Dazu brauchen wir Abstand.

### Was ist zu tun?

#### Wenn nichts mehr geht, muss man gehen.

Dieser Satz ist sehr zutreffend und vielschichtig zu deuten.

- Man sollte aus stressigen Situationen herausgehen.  
Indem wir Stressfaktoren erkennen und vermeiden, tun wir uns etwas Gutes. Stress beeinträchtigt unser Selbstvertrauen, unsere Leistungsfähigkeit und Lebensfreude, außerdem blockiert er unser kreatives Potential.
- Man sollte beiseitretreten, Abstand nehmen und die eigene Sichtweise ändern.  
Dann bleibt als Reaktion mehr als Flucht, Totstell-Reflex oder Kampf. Wenn wir die Situation neu bewerten können, kann dies dazu führen, dass wir in Balance bleiben und klar denken können. Denn die Energie fließt dahin, wohin wir unsere Aufmerksamkeit lenken. Zum Beispiel werden in unseren Schulen Fehler der Kinder rot angestrichen. Es wird auf die Defizite geschaut.

Indianische Völker erziehen anders:

Sie beobachten, welche Stärken und Kompetenzen ihre Kinder besitzen und fördern diese ganz gezielt. Dies hebt deren Selbstwertgefühl, denn sie lernen früh, dass sie in der Lage sind, einen Beitrag zu leisten, der allen zugutekommt.

- Man sollte ganz einfach gehen, sich bewegen, laufen, an der frischen Luft sein und sich den Wind um die Nase blasen lassen oder die Sonne ins Gesicht scheinen lassen. So kommen neue Gedanken, die Gehirntätigkeit wird aktiviert und Stress abgebaut.

### **Selbstschutz**

Wenn du das Gefühl hast, dass zu viel an dir herumgezerrt wird, musst du beginnen, dich zu schützen.

#### **Was ist zu tun?**

- a) Ziehe um dich herum einen energetischen Schutzkreis, in den du dich stellst. Das ist dein Revier, in dem du bestimmst!

Spuck symbolisch jedem vor die Füße, der ungebeten in deinen Kreis eindringt. Denn niemand hat das Recht, in deinem Vorgarten die Blumen zu zertrampeln. Dieses uralte Ritual kannst du leicht zuhause machen oder beim Spaziergang in der Natur.

Es funktioniert aber auch im Auto, in einer Gästetoilette oder Umkleidekabine...

- b) Schutz bietet auch die Vorstellung, dass du dich in deinem Energie-Ei befindest, das von einem dunkelblauen Licht umgeben ist.

Nach dem Aufstehen hilft diese Visualisierung, um deine Energie zu bewahren. Bevor du das Haus verlässt oder mit anderen Menschen zusammenkommst, ist sie sehr hilfreich.

c) **Erinnere dich daran:**

Du bist die Königin bzw. der König in deinem Leben. Du bist beschenkt mit 1.000 unterschiedlichen Erfahrungen, Fähigkeiten, Begegnungen, Beobachtungen und Möglichkeiten.