



Ein gutes Gefühl

Ulrike Scheuermann

Endlich ganz gesund

*Der 4D-Gesundheitskompass für Körper,
Psyche, Beziehungen & Erfüllung*



Das Booklet zum Sinnsucher-Podcast „Ein gutes Gefühl“
mit Diplom-Psychologin Ulrike Scheuermann





Longevity ohne Leistungsstress

Ulrike Scheuermann im Gespräch mit Dr. Carla Swiderski, Verlagsleiterin YUNA, über ein neues Verständnis von Gesundheit

Im Sinnsucher-Podcast „Ein gutes Gefühl“ haben meine Verlegerin Dr. Carla Swiderski und ich in dieser Sonderfolge mit vertauschten Rollen über ein neues Verständnis von Gesundheit gesprochen – eines, das weit über Körper, Fitness und Ernährung hinausgeht.

In diesem Booklet kannst du nun alles in Ruhe nachvollziehen – und vielleicht nochmals und vertieft damit arbeiten.

Gesundheit ist die Grundlage, auf der du deine Lebensaufgabe erfüllen kannst, nicht in sich ein Lebensziel. Die Frage, die wirklich trägt, lautet: Wozu bin ich da – und was will ich beitragen?

Beziehungen sind der am stärksten unterschätzte Gesundheitsfaktor überhaupt. Die großen Langzeitstudien sind eindeutig – und trotzdem tauchen sie in den meisten Longevity-Debatten kaum auf.

Longevity aus Angst vor dem Älterwerden erzeugt Stress – und Stress schadet der Gesundheit in allen vier Dimensionen. Der Weg heraus führt über Akzeptanz: der eigenen Endlichkeit und des Lebens, wie es ist.

Ganz gesund bedeutet nicht symptom-

frei zu sein. Auch wer einen Infekt durchsteht oder mit einer chronischen Erkrankung lebt, kann im tieferen Sinne ganz gesund sein – wenn Menschen da sind, eine Lebensaufgabe vorhanden ist und Freude als innerer Kompass erhalten bleibt.

„Gesundheit ist eine Richtung, in die wir uns immer wieder und von Freude geleitet bewegen können.“

Ich wünsche dir Neugier auf alle vier Dimensionen – und den Mut, auch die gerade unbequemereren anzuschauen.

Deine

Ulrike





Übung

Der Miniatur-4D-Gesundheitskompass



Nimm dir drei bis fünf Minuten. Es reicht, wenn du die Fragen innerlich beantwortest – oder du schreibst spontan auf, was kommt. Nicht lange nachdenken. Lass das Erste kommen, was sich zeigt.

Körper

Wie nimmst du gerade deinen Körper wahr – und wo?
Welchen Impuls gibt er dir gerade?

Psyche

Welche Emotionen sind gerade da?
Welche Gedanken gehen dir durch den Sinn?

Beziehungen

Welche Person ist gerade besonders wichtig für dich?

Was könntest du tun, um deine Verbindung zu ihr zu stärken – heute noch?

Erfüllung & Lebensaufgabe

Was macht dir Freude? Was kannst du gut? Was willst du beitragen?

Und: Lebst du das gerade, was wirklich deins ist?



3 Ideen für heute & jeden Tag

Einen Kompass-Moment einbauen.

Einmal am Tag – morgens, mittags oder abends – kurz innehalten und fragen: Wie geht es mir gerade in allen vier Dimensionen? Als kurze, freundliche Bestandsaufnahme. Zwei Minuten reichen.

Freude als Signal ernst nehmen.

Wenn etwas innerlich aufleuchtet – ein Gespräch, eine Tätigkeit, ein Moment – dann ist Freude ein zuverlässiger Hinweis darauf, was dir wirklich wichtig ist. Notiere solche Momente, wenn du magst.

Eine Beziehung bewusst pflegen.

als Gesundheitsentscheidung: eine Nachricht schreiben, ein Treffen verabreden, bedanken.
Beziehungen brauchen Aufmerksamkeit.



Mein neues Buch:

Endlich ganz gesund – dein Leben lang. Der 4D-Gesundheitskompass für Körper, Psyche, Beziehungen & Erfüllung.

YUNA Verlag, Penguin Random House

<https://ulrike.link/endlich-ganz-gesund>

Mein Jahreskurs auf Sinnsucher:

Länger erfüllt leben – mit neuer Energie
Wie echtes Wohlbefinden entsteht und wächst:
dein 4D-Gesundheitskompass

<https://www.sinnsucher.de/kurs/laenger-erfuellt-leben-mit-neuer-energie>



Alles Liebe und
take Self Care!

Ulrike