



*„ Da es sehr förderlich für die Gesundheit ist,
habe ich beschlossen glücklich zu sein. “*

Voltaire

Warum ich diesen Kurs anbiete

Körper, Geist und Seele sind eine Einheit!

Dieser ganzheitliche Ansatz lag von Anfang an meinem Verständnis von Entstehung und Heilung von Krankheiten zugrunde.

Die Gemütsverfassung spielt eine zentrale Rolle in der klassisch homöopathischen Anamnese. Darum habe ich im Laufe der Jahre viele persönliche Geschichten gehört. Ich habe gelernt ursächliche Stressoren zu erkennen und sowohl in der Auswahl der homöopathischen Arznei, als auch im therapeutischen Gespräch in den zentralen Blickpunkt zu rücken.

Ganzheitliche Methoden, die in meiner Praxis zum Einsatz kommen, haben eine grundlegende Gemeinsamkeit: Sie **stimulieren die Selbstheilungskräfte**.

Sind regulierende Vorgänge im Körper erst einmal in Gang gesetzt, beginnt der Genesungsprozess.

Manches kann uns aber auch daran hindern ganz gesund zu werden. Die allgemein bekannten Risikofaktoren, wie Rauchen, Alkohol, ungesunde Ernährung, Bewegungsmangel kommen im ärztlichen Beratungsgespräch nicht zu kurz.

Aber wie sieht es mit dem Risikofaktor Überanstrengung aus?

Übermäßiger Stress macht uns krank, das ist hinreichend beforscht und allgemein bekannt. Stress zu vermeiden ist leicht gesagt, aber im Arbeitsalltag schwer umzusetzen. - Gerade in der heutigen Zeit sind daher neue Ansätze gefragt:

Wie können wir seelischem und körperlichem **Stress entgegenwirken**?

Wie können wir seine Auswirkungen abpuffern, damit wir gesund werden und **gesund bleiben**?

Diesen Fragen wurde in meiner medizinischen Grundausbildung nur wenig Aufmerksamkeit geschenkt, und so begab ich mich in den vergangenen Jahren in neuen Feldern auf die Suche nach Antworten.

Mein Weg zur Positiven Psychologie

Workshops mit Titeln wie „Innere Ruhe, äußere Kraft“ oder „Regenerations-Kompetenz-Training“, Achtsamkeits- und Selbsterfahrungsseminare waren der Einstieg zu dem Thema, das mich zunehmend faszinierte, weil ich die wohltuende Wirkung dieser Methoden sprichwörtlich am eigenen Leib erlebte.

Durch diese Erfahrungen keimte in mir der Wunsch meine ärztliche Tätigkeit zu erweitern und um Methoden zu ergänzen, die **Menschen dabei unterstützen Stress zu verarbeiten und für Regeneration zu sorgen.**

Ein Begriff rückte mehr und mehr ins Zentrum meiner Aufmerksamkeit: **Resilienz.** Darunter versteht man die Fähigkeit sich von Rückschlägen, stressvollen Erlebnissen, bis hin zu Lebenskrisen zu erholen und manchmal sogar gestärkt daraus hervorzugehen. Resiliente Menschen haben sozusagen ein starkes **psychisches Immunsystem.**

Nachdem man früher in der Psychologie den Schwerpunkt auf die Frage gelegt hat: „Was macht die Seele krank?“, befasst sich die Wissenschaft nun seit Mitte der 90er Jahre zunehmend mit der Frage: „Was macht sie gesund?“

Daraus entwickelte sich die „**Wissenschaft vom gelingenden Leben**“, die so genannte **POSITIVE PSYCHOLOGIE.**

Was der französische Philosoph Voltaire im 18. Jahrhundert glaubte, nämlich dass es förderlich für die Gesundheit sei glücklich zu sein, hat sich mittlerweile in zahlreichen wissenschaftlichen Untersuchungen belegen lassen.

Warum uns Glück gesund macht

Glückliche Menschen erleben viele gute Gefühle.

Positive Emotionen haben vielfältigen Einfluss auf die Gesundheit:

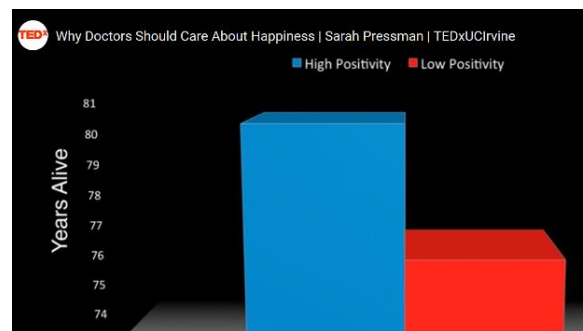
Sie wirken regulierend auf das vegetative Nervensystem, das Hormonsystem, auf den Blutdruck und können so die schädlichen Folgen von Stress abpuffern.

Ein fröhlicher Gemütszustand stärkt das Immunsystem und kann sogar die Wundheilung beschleunigen.

Und es kommt sogar noch besser: Forscher konnten in einer statistischen Auswertung zahlreicher Analysen aufzeigen, dass optimistisch eingestellte Menschen durchschnittlich 5 Jahre länger leben.

Faszinierend, nicht wahr?

Ich glaube, wenn es ein Medikament gäbe, das eine solch umfassende Wirkung verspricht – und das ohne unerwünschte Nebenwirkungen – wäre es die meistverkaufte Arznei der Welt!



Quelle:

http://ocw.uci.edu/lectures/why_doctors_should_care_about_happiness__sarah_pressman__tedxuc Irvine.html

Mein Entschluss

Für mich als Ärztin, die sich schon immer mit dem Thema Selbstheilungskräfte beschäftigt hat, waren diese Erkenntnisse Anlass die Lehre der Positiven Psychologie in mein ärztliches Handeln und in mein Leben zu integrieren. Denn:

Da es wirklich sehr förderlich für die Gesundheit ist, habe ich beschlossen glücklich zu sein und andere Menschen dabei zu unterstützen.

Wenn auch du diesen Entschluss gefasst hast, aber ein bisschen Rückenwind dabei gebrauchen könntest, dem Glück in deinem Leben Raum zu geben, dann könnte ich mir vorstellen, dich bald einmal in einem meiner Kurse begrüßen zu dürfen. Ich freu' mich drauf!

Dr. Ulrike Eberling

Zertifizierte Anwenderin der POSITIVEN PSYCHOLOGIE, PP-Coach und Trainerin in Ausbildung

Dr. med. Ulrike Eberling
Ärztin für Allgemeinmedizin
Klassische Homöopathie
Präventivmedizin

A-4870 Pfaffing 1
+43-664-2201524

dr.u.eberling@gmail.com
www.eberling.at