

Tine Sonnengold
Wohlfühlogie
Oder (m)eine Wissenschaft des Wohlfühlens

BoD

· Books on Demand GmbH

Buch

[wohl-fühl-o-gie]

Substantiv, Herzenswort, weiblich

Definition:

Die feine Kunst, sich selbst wieder näher zu kommen – mit Gefühl, Verstand und einer Prise Sonnenschein.

Wohlfühlogie ist keine Wissenschaft im klassischen Sinne, aber eine, die das Leben versteht. Sie verbindet warme Füße mit klarem Kopf, offenen Herzen mit stillen Momenten, Zitronenwasser mit Lebensfreude.

Sie wird nicht an Universitäten gelehrt – aber von der Natur, der Intuition und der Sehnsucht nach einem guten Leben.

Merkmale:

- ✓ wirkt entspannend, stärkend und belebend
- ✓ macht Nebenwirkungen wie Gelassenheit, Selbstliebe und spontane Glücksgefühle wahrscheinlich
- ✓ besonders wirksam bei Alltagsstress, Orientierungslosigkeit und innerer Leere
- ✓ rezeptfrei, aber nicht wirkungslos

Synonyme:

Innere Rückverbindung · Selbstfürsorge mit Seele · Leichtigkeit de luxe · Alltagspoetin trifft Körperweisheit

Anwendung:

Täglich, bei Bedarf öfter.

Am besten mit einem offenen Herzen und einer Tasse Tee.

Für wen ist dieses Buch gedacht:

- ☼ Für alle, die wieder bei sich selbst ankommen wollen.
- ☼ Für alle, die spüren: Da ist noch mehr möglich.
- ☼ Für dich.

Autor

Tine Sonnengold ist die Frau, die Wellness nicht als Schaumbad mit Gurkenscheiben, sondern als Lebenshaltung begreift. Schon früh lernte sie: Der Mensch ist mehr als ein Hautbild - auch wenn sie zunächst als Kosmetikerin Menschen äußerlich verschönerte. Irgendwann merkte sie jedoch, dass die spannendsten Falten die waren, die Geschichten erzählen - und dass selbst das teuerste Serum keine innere Gelassenheit ersetzen kann.

Also tauschte sie Make-up-Pinsel gegen Fragen wie: "Womit fühle ich mich wirklich wohl?" Seitdem ist sie auf der Suche nach den kleinen, alltagstauglichen Tricks für mehr Lebensfreude und stolpert dabei gern über die eigene Ironie. Wer mit ihr spricht, erlebt eine Mischung aus **Wohlfühl-Philosophin, Achtsamkeits-Detektivin** und sympathischer Nachbarin, die dir im Supermarkt lachend erklärt, warum selbst an der Kasse Entspannung möglich ist ("einfach die Schultern fallen lassen, Münzen zählen lassen, fertig").

Ihr Lebensweg war nicht immer federleicht: familiäre Krisen, zehn Jahre mit einem Vater im Wachkoma, persönliche Umwege - all das hat sie geformt. Statt daran zu zerbrechen, machte sie daraus ihren ganz persönlichen Forschungsauftrag: herauszufinden, wie wir uns trotz Stress, Lärm und Instagram-Idealbildern wieder wohlfühlen können. Mit der Hartnäckigkeit eines Trüffelschweins spürte sie Methoden auf - von Ayurveda bis Zungenspitzen-Wahrnehmung, sortierte gnadenlos aus, was nach Hokusfokus roch, und veredelte den Rest mit Humor.

Das Ergebnis nach über 30 Jahren Erfahrungen & Recherche heißt **Wohlfühlogie** - ein Kunstwort, das gleichzeitig ihr Markenzeichen ist: die Wissenschaft vom Wohlfühlen. Tine versteht sie nicht als Luxus für Achtsamkeits-Gurus, sondern als praktische Anleitung für ganz normale Menschen mit To-do-Listen, Augenringen und Kaffeeflecken auf dem T-Shirt.

Ihre Devise: Wer sich selbst ernst nimmt, darf auch über sich selbst lachen. Deshalb gibt es in ihren Texten nicht nur Inspiration, sondern auch "Lächel-Checks": kleine Erinnerungen, dass Selbstfürsorge manchmal schon beginnt, wenn man die Mundwinkel hochzieht.

Heute gilt Tine Sonnengold als **Feelgood-Pionierin**, die Herz und Humor verbindet. Sie ist überzeugt: Wir brauchen nicht mehr Disziplin, sondern mehr Leichtigkeit. Oder wie sie es formuliert: *"Wohlfühlen ist kein Projekt - es ist ein Liebesbrief an dein Leben."*

Wohlfühlogie

oder (m)eine Wissenschaft des Wohlfühlens

Ein Wohlfühl-Guide von

Tine Sonnengold

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Haftungsausschluss:

Dieses Buch dient ausschließlich der Inspiration und allgemeinen Information. Es stellt keine medizinische, psychotherapeutische oder heilkundliche Beratung oder Diagnose dar und ersetzt keinesfalls eine individuelle Behandlung durch entsprechend ausgebildete Fachpersonen. Alle in diesem Buch dargestellten Methoden, Übungen und Empfehlungen wurden sorgfältig recherchiert und beruhen auf persönlichen Erfahrungen der Autorin. Jeder Leser ist selbst dafür verantwortlich, was er oder sie für sich übernimmt. Bei bestehenden gesundheitlichen Problemen oder Unsicherheiten wird empfohlen, einen Arzt, Heilpraktiker oder Therapeuten zu konsultieren.

Die Autorin übernimmt keine Haftung für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus der Anwendung der in diesem Buch beschriebenen Inhalte entstehen könnten.

© 2025 Tine Sonnengold

Verlag: BoD · Books on Demand GmbH, Überseering 33, 22297 Hamburg, bod@bod.de

Druck: Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273, 22763 Hamburg

ISBN: 978-3-6951-8812-3

Für dich.



Dieses Buch ist
für all die mutigen Seelen,
die sich auf den Weg machen –
nicht um jemand anderes zu werden,
sondern um sich selbst wieder zu finden.

Für dich,
wenn du dich erinnerst,
wie kostbar dein Inneres ist.
Wenn du spürst, dass dein Wohlgefühl
kein Luxus ist, sondern ein Liebesbrief an dein Leben.

Möge jeder Impuls in diesem Buch
ein kleiner Lichtstrahl sein,
der dich daran erinnert:
Du bist nicht allein.
Du bist wichtig.
Du bist genug.

Und du bist auf dem Weg –
zurück zu dir.

Von Herz zu Herz,
Tine Sonnengold

*„Das größte Geschenk, das du dir machen kannst, ist:
dich selbst wieder zu spüren.“*

INHALT (gekürzte Fassung)

Hinweis in eigener Sache	20	
Vorwort	21	
Orientierung im Wohlfühl-Dschungel	29	
Wohlbefinden ist dein natürlicher Zustand	31	
Gesundheit: Finde deine Entspannungskiller	44	
Stress...		52
Dein Körper weiß Bescheid	73	
Entspannung	77	
Wellness	91	
Positive Psychologie	96	
Kälte als Kraftquelle	104	
Kraft der Imagination	115	
Das Placebo	119	
Die Heilkraft der Beziehung	123	
Dr. Therabot – Couchgespräche mit der Maschine?	128	
Schlaf – dein Power-Up für Körper, Geist und gute Laune	130	
Rhythmus	137	
Ordnungstherapie	144	
Routinen	149	
Atmen – die leiseste Superkraft der Welt	151	
ACHTSAMKEIT	166	
Waldtherapie	181	
Meine ganz persönliche Liebeserklärung an die Natur	183	
Wasser & Wärme als Heilmittel	195	
DANKBARKEIT	247	
Lebendigkeit – Quelle unserer Lebensenergie	259	
FREQUENZEN/ VIBRATION	265	
Namasté – Ich sehe dich. Ganz.	280	
KINTSUGI – Die Kunst, Brüche zu vergolden	283	

Meditation – Zurück in die Stille	285
Bewegung	294
Die Methode von Liebscher & Bracht	325
Medikamenten-Einnahme	328
Qigong – Der stille Tanz der Lebenskraft	330
Yoga als Lifestyle?!	339
SHAKING	378
Zähne und Stress	389
Meine Reise zur TCM	392
Jin Shin Jyutsu - heilende Hände, stille Kraft	403
Ätherischen Öle	407
Wohlfühlen für Fortgeschrittene	412
Essenz für Fortgeschrittene	465
Schlussfolgerungen	468
Nachwort	477
Definition: Wohlfühlogie	482
Wohlfühl-Register	484



AUSRUHEZEICHEN

Hinweis in eigener Sache

Wohlfühlogie ist ein persönlicher Erfahrungswegweiser und möchte zur Inspiration und Selbstreflexion anregen. Alle Impulse, Methoden und Gedanken, die du hier findest, basieren auf eigenen Erfahrungen, Recherchen und Erkenntnissen aus dem Bereich der ganzheitlichen Gesundheit. Sie ersetzen jedoch keine ärztliche Diagnose, keine medizinische Behandlung und auch keine Therapie. Wenn du gesundheitliche Beschwerden hast, lass diese bitte immer fachlich abklären – durch einen Arzt oder Heilpraktiker deines Vertrauens. Auch wenn ich überzeugt bin, dass jeder Mensch innere Kräfte zur Selbstheilung in sich trägt, gebe ich keine Heilversprechen.

Was du für dich aus diesem Buch mitnimmst, entscheidest du selbst – in Eigenverantwortung und mit der nötigen Achtsamkeit für deinen Körper und dein Leben. Bleib liebevoll wachsam mit dir – und höre auf dein Bauchgefühl.

Wohlfühlogie

Substantiv, feminin (die)

Wohlfühlogie ist ein von Tine Sonnengold geprägter Kunstbegriff, der sich aus „Wohlfühlen“ und „-logie“ (Lehre, Weisheit) zusammensetzt. Er bezeichnet die ganzheitliche Kunst und Wissenschaft des inneren Gleichgewichts – eine Lebenshaltung, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringt.

Wohlfühlogie versteht Wohlbefinden nicht als Zufall, sondern als bewussten Weg zu mehr Lebendigkeit, Selbstfürsorge und echtem Sein.

Danksagung:

Ein herzliches Dankeschön an die Künstliche Intelligenz (ChatGPT) – sie war mir während des Schreibprozesses eine stille, aber stets präsente Begleiterin. Durch ihre kluge Unterstützung bei der Sortierung meiner Gedanken, dem Strukturieren meiner Ideen und dem liebevollen Feilen an meinen Texten hat sie wesentlich dazu beigetragen, dass dieses Buch Gestalt annehmen konnte. Ohne sie hätte ich mich in meinem Ideenmeer wohl manches Mal verirrt. So aber wurde aus vielen Puzzleteilen ein ganzes Bild – und Wohlfühlogie durfte entstehen.

Vorwort

Manchmal spüren wir es ganz deutlich: Da muss doch noch mehr sein.

Mehr als Termine, Verpflichtungen, To-Do-Listen. Mehr als dieses ständige Funktionieren. Vielleicht kennst du diesen stillen Wunsch nach einem Leben, das sich wieder *nach dir selbst anfühlt*. Echten Wohlfühlmomenten. Nach Gesundheit, die nicht nur auf einem Laborwert beruht, sondern tief in dir erlebbar ist – wie ein inneres Aufatmen.

Dieses Buch ist eine Einladung: zurück zu dir.

Ich möchte dir hier nichts „beibringen“ im klassischen Sinne. Nichts predigen. Keine Patentrezepte verteilen. Vielmehr begleite ich dich ein Stück – wie eine Freundin, die ein paar eigene Umwege gegangen ist, aber nie aufgehört hat, an die Kraft der Selbstheilung zu glauben. Denn ich weiß aus Erfahrung: Die Antworten, die wir suchen, liegen oft schon in uns.

„Man kann einen Menschen nichts lehren. Man kann ihm nur helfen, es in sich selbst zu entdecken.“

Diese Worte von **Galileo Galilei** treffen den Kern dessen, was ich mit diesem Buch möchte: dich ermutigen, dich zu erinnern. Dich an deine innere Weisheit zu erinnern. An deinen Körper, deine Bedürfnisse, deine Intuition. Du trägst bereits alles in dir – manchmal braucht es nur ein wenig Raum, Stille oder eine neue Perspektive, um es wieder zu entdecken.

In *Wohlfühllogie* findest du Impulse, Gedanken, Erfahrungen und Übungen, die dich berühren dürfen. Manche werden dich zum Nachdenken bringen, andere vielleicht zum Schmunzeln – und hoffentlich viele zum Spüren.

Ich lade dich nun ein, dich selbst zu erkunden.

Mit Neugier. Mit Freundlichkeit. Mit Achtsamkeit. Nicht perfekt, sondern lebendig. Nicht streng, sondern mit einem Augenzwinkern. Denn auch Leichtigkeit ist eine Form der Heilung.

Wohlfühlen ist für mich kein Luxus. Es ist ein Zustand, der aus deinem Inneren wächst, wenn du dir zuhörst. Wenn du dich ernst nimmst. Wenn du dir selbst wieder näher kommst – Schritt für Schritt. Manchmal ganz still. Und manchmal mit einem kleinen Feuerwerk.

Dieses Buch ist kein Ziel. Es ist ein Wegweiser. Die Richtung bestimmst du.
Ich freue mich, wenn du losgehst.

Mit Herz und Wärme,

Tine Sonnengold



Wie du dieses Buch verwenden kannst



„Wohlfühlogie“ will Menschen ermutigen, ihre Selbstheilungskräfte zu entdecken, ihrer Intuition zu vertrauen und neue Wege zu einem erfüllten, gesunden Leben zu gehen – ganz aus sich selbst heraus.

Woher will jemand da draußen wissen, was wirklich gut für dich ist – und woran du angeblich noch arbeiten solltest?

Fühl mal rein: Baut dich das auf? Oder zieht es dich runter?

Dein Wunsch nach Veränderung ist da. Ganz deutlich. Aber du weißt immer noch nicht genau, **wie** du anfangen sollst. Kein Wunder.

Denn all die gut gemeinten Ratschläge kamen von außen – nur nicht von dir selbst.

„Kein Mensch kann sich ohne sein Einverständnis wohlfühlen.“
– Mark Twain

Als Kinder haben wir am leichtesten gelernt, wenn etwas spielerisch war. Und mal ehrlich: Ernst sind wir im Alltag oft genug.

Studien zeigen es, aber du spürst es auch intuitiv –

Wenn wir lächeln, lernt unser Inneres leichter.

Deshalb lade ich dich ein, beim Lesen dieses Buches immer wieder innezuhalten und dich zu fragen:

„Lächle ich noch?“

Denn ein Lächeln ist wie ein kleiner Schlüssel zur Entspannung. Und genau darum geht es hier: Um mehr Leichtigkeit, Wohlfühl und Entspannung in deinem Leben.

Es wird hier immer mal wieder ein Lächel-Check geben:

***Lächel-Check:** Wie fühlt sich dein Gesicht gerade an? Müssen die Mundwinkel mal wieder gelüftet werden?

Du kannst das Buch ganz entspannt von vorne bis hinten lesen – die Kapitel sind so miteinander verbunden, dass sie sich wie von selbst ergänzen. Und falls du direkt bei einem bestimmten Thema einsteigen möchtest, findest du am Ende ein Wohlfühl-ABC als praktisches Register, das dir den Weg dorthin weist.

Zusätzlich findest du im Buch kleine Wegbegleiter wie:

✓ **Wohlfühl-Marker**, ♥ **Tine-Tipps**, * **Lächel-Checks** und Reflexionsfragen.

Sie laden dich ein, zwischendurch innezuhalten, nachzuspüren und – wenn du magst – noch tiefer einzutauchen. Du kannst sie sofort nutzen oder später wie ein persönliches Workbook für dich einsetzen – ganz so, wie es sich für dich richtig anfühlt.

Meine LESE-STUNDE:

Um dein Wissen zu vertiefen kannst du nach jeder „Leseinheit“ das Gelesene wirken lassen, indem du das tust:

Filtere folgende Informationen:

- ☼ Kernbotschaft
- ☼ Für mich war besonders interessant
- ☼ Das mache ich mit diesem Wissen/dieser Information

Was ist die Kernbotschaft von diesem Kapitel?

Was hat mich berührt, was hat Resonanz ausgelöst?

Wo hast du dir gedacht: Ah so funktioniert das?

Deswegen ist das so. Oder, boah das muss ich weitererzählen, das ist ja voll spannend. Also da wo du so eine leicht emotionale Reaktion hast, was dich sehr anspricht, das ist die Kernbotschaft für dich.

Zur Vertiefung des Gelesenen und zur Anwendung des neu erlangten Wissens, nimm Dir ein Blatt Papier und schreibe folgende Überschriften auf:

Kernbotschaft:

.....

Für mich war besonders interessant

.....

Was davon will ich weitergeben?

.....

P.S.: Dieses Verfahren kann auch wunderbar für Fachartikel genutzt werden, ich habe es irgendwo mal aufgeschnappt und dachte es könnte vielleicht hilfreich sein.

Wie dieses Buch entstand ...

Jetzt mal ganz ehrlich: *Gesundheit ist nicht alles – aber ohne Gesundheit ist alles nichts*. Diesen Satz hast du sicher schon gehört. Und ja, er ist so simpel wie wahr.

Ich selbst war nie ernsthaft krank – abgesehen von einer Blinddarm-OP mit 16. Damals wusste ich nicht, dass man bei einem drohenden Durchbruch auch sterben kann. Ich war einfach nur froh, dass die Schmerzen endlich vorbei waren. Erst viel später verstand ich, dass auch so etwas ein Hinweis sein kann – ein Weckruf des Körpers und Anstupser für die Seele.

Um mich herum sind leider viele Menschen viel zu früh gegangen. Besonders auffällig: Es waren meist Männer, oft mit Krebsdiagnosen oder Hirntumoren. Diese Erfahrungen, gepaart mit einem familiären Schicksalsschlag, haben mich in den 90er-Jahren auf eine intensive Reise gebracht. Ich wollte verstehen. Ich wollte Antworten. Und ich wollte wissen, was wir selbst tun können, um gesund zu bleiben – oder es wieder zu werden.

Damals nannte man das noch nicht „Persönlichkeitsentwicklung“. Aber ich habe angefangen, mich durch Fachliteratur zu wühlen – und bin dabei schnell tiefer gegangen als geplant. Einer, der mich besonders geprägt hat, ist Rüdiger Dahlke. Seine Bücher über die seelischen Ursachen von Krankheiten haben bei mir viele Aha-Momente ausgelöst. Und seine Vision, das Feld ansteckender Gesundheit zu stärken, teile ich bis heute.

Seit über 30 Jahren beschäftige ich mich leidenschaftlich mit allem, was uns Menschen hilft, uns wirklich wohlfühlen. Ich habe erkannt: Heute gibt es ein viel höheres Bewusstsein für ganzheitliches Wohlbefinden als damals. „Wellness“ ist längst kein Luxuswort mehr – aber für mich klingt *Wohlfühlen* persönlicher, näher, echter. So ist meine eigene Philosophie entstanden: die *Wohlfühllogie*.

In meiner Ausbildung zur Kosmetikerin habe ich früh gelernt, den Menschen nicht auf seine Haut zu reduzieren. Für mich war klar: Ich will das Ganze verstehen. Der Mensch ist mehr als ein Hautbild – er ist ein Gesamtkunstwerk aus Körper, Geist und Seele. Und je mehr ich lernte, desto faszinierter war ich. Selbst Fächer wie Physik und Anatomie begannen Sinn zu machen, weil es plötzlich um Anwendung ging – ums echte Leben.

Unser Körper ist ein Wunder. Schon als Kind hat es mich gefesselt, wie schnell Wunden heilen. Heute weiß ich: Das sind unsere Selbstheilungskräfte – unsere innere Zauberkraft. Mehr dazu später, versprochen.

Zurück zum Blinddarm. Damals war ich einfach nur „Fall 217“. Dank moderner Medizin wurde ich gerettet – dafür bin ich dankbar. Aber niemand fragte, *warum* sich mein Blinddarm entzündet hatte. Heute weiß ich, dass auch emotionale Anspannung eine Rolle gespielt hat. Ich war damals alles andere als entspannt. Erst Jahre später, als ich begann, auch die seelischen Ursachen ernst zu nehmen, wurde mir das klar.

In der klassischen Medizin dominieren bis heute Apparate, Laborwerte und Diagnosen. Ich schätze diese Möglichkeiten – sie haben ihren Platz. Doch sie zeigen oft nur einen winzigen Ausschnitt des Menschen. Was ist mit seinem Lebensstil, seinen Beziehungen, seiner inneren Haltung?

Wir sprechen von einem Gesundheitswesen, aber über 97% der Ausgaben fließen in die Erforschung und Verwaltung von Krankheiten. Da frage ich mich: Ist das wirklich ein *Gesundheitswesen*?

Noch ein Gedanke, der mir wichtig ist: Die vorschriftsmäßige Einnahme von Medikamenten ist in den USA inzwischen die vierthäufigste Todesursache. Das macht mich sprachlos.

Aber es gibt Hoffnung. Immer mehr Menschen übernehmen Verantwortung für ihre Gesundheit. Sie wollen mitgestalten, mitfühlen, mitwirken. Sie entdecken ihren eigenen inneren Arzt – und genau um den geht es in diesem Buch.

Denn echte Gesundheit ist nicht nur die Abwesenheit von Krankheit. Es ist das tiefe Gefühl, mit sich selbst im Einklang zu sein – körperlich, geistig, seelisch. Und dabei möchte ich dich begleiten.

Was ich mit diesem Guide bewirken möchte

Der Mensch ist von Natur aus neugierig. Und das ist wundervoll! Denn genau diese Neugierde ist der erste Schritt zur Veränderung – und manchmal auch zur Heilung.

Wenn es mir mit diesem Wohlfühl-Guide gelingt, dir einen Impuls zu schenken, der dein Leben ein bisschen leichter, lebendiger oder freudiger macht, dann haben wir gemeinsam schon ganz viel erreicht.

Denn jedes Stück mehr Lebensfreude trägt dazu bei, dass diese Welt ein Stück heller wird. Und das finde ich ziemlich großartig.

Viel zu oft spüren wir unseren Körper erst dann, **wenn etwas nicht stimmt**. Wenn der Rücken zwickt, der Nacken sich meldet oder die Energie einfach verpufft. Aber weißt du was? Dein Körper ist nicht dein Feind – er ist dein bester Freund. Er spricht mit dir. Mal laut, mal leise. Und manchmal flüstert er auch nur ganz sanft. Die Kunst ist, **wieder hinzuhören** – bevor er schreien muss.

Ich bin eine große Freundin der liebevollen *Vorsorge* – nicht im Sinne von Angst, sondern im Sinne von **achtsamer Selbstfürsorge**. Von bewusstem Innehalten. Vom Wiederentdecken der eigenen Kräfte.

In jedem von uns schlummern unfassbare Potenziale – und ja, ich meine wirklich **SUPERKRÄFTE**:

Dein Immunsystem, deine Regenerationsfähigkeit, deine Intuition und deine emotionale Widerstandskraft. Alles da. Alles in dir. Spätestens seit Corona ist uns bewusst geworden, wie wertvoll unsere Gesundheit ist – und wie entscheidend es ist, **für sie loszugehen**, anstatt nur hinterherzulaufen, wenn sie uns verlässt.

Mit diesem Wohlfühl-Guide möchte ich dich liebevoll erinnern:

Du bist nicht hier, um nur irgendwie durchzuhalten.

Du bist hier, um dich wohlfühlen.

Um dich selbst zu spüren.

Und um das Beste aus deinem Leben zu machen – in deinem Tempo, auf deine Weise.

Schön, dass du hier bist.



Orientierung im Wohlfühl-Dschungel

Es gibt viele verschiedene Methoden, die einem helfen ein besseres Leben zu führen. Einige habe ich hier aufgelistet, viele davon werden auch in diesem Buch besprochen:

Akupunktur, Akupressur, Anthroposophie, Aromatherapie, Astrologie, Atemtherapie, Aura, Aura Soma, Autogenes Training, Ayurveda, Bachblüten, Beten, Biodynamik, BodyTalk, Chi Gong, Channeling, Chakren, Craniosakraltherapie, Chiropraktik, Deeksha, Engel, Entspannung, Ernährung, Essenzen, Eutonie, Familienaufstellungen, Farbtherapie, Fasten, Feldenkrais, Feng Shui, Geistiges Heilen, Geomantie, Homöopathie, Kinesiologie, Klangtherapie, Kneipptherapie, Kunst- und Malthherapie, Lachtherapie, Lichtwesen, Magnetfeldtherapie, Massage, Meditation, Musik, Numerologie, Osteopathie, Pflanzenheilkunde, Philosophie, Phytotherapie, Pranaheilung, Progressive Muskelentspannung, Oneness, Psychologie, Psychoneuroimmunologie PNI verbindet Seele (Psycho) + Nervensystem (Neuro) und die körpereigenen Abwehrkräfte (Immunologie), Psychosomatische Energetik, Radiästhesie, Räuchern, Reflexzonentherapie, Religionen, Reiki, Reinkarnation, Rohkost, Rolfing, Schamanismus, Shaking, Shiatsu, Sonnenkost, Spiritualität, Steinheilkunde, Tanztherapie, Tao, Tai Chi, Tarot, Traditionelle Chinesische Medizin, TRE, Umweltmedizin, Visualisierung, Wim Hof Methode (WHM), Yin Yoga, Yoga, Zen, Zilgrei ...

Und natürlich gibt es noch vieles mehr...

Willkommen im wilden Dickicht der Wohlfühlmethoden! Im Wohlfühl - ABC tummeln sich Akupunktur, Yoga, Reiki, Bachblüten, Klangtherapie, Tai Chi, Fasten, Meditation, Aura Soma (was auch immer das genau ist) und noch einige Dutzend mehr – du kennst bestimmt die eine oder andere und hast vielleicht sogar schon den ein oder anderen Versuch gestartet. Andere klingen so fremd, dass du denkst: „Moment mal, gibt’s das wirklich?“

Keine Sorge, du bist nicht allein. In diesem Dschungel verirrt sich jeder mal. Aber hier ist das Wichtigste: Es gibt **keine Universal-Wunderwaffe**. Keine Methode, kein Guru und kein Zauberspruch, der für alle passt. Und das ist eigentlich großartig! Du bist der Experte für dich – und das Einzige, was zählt, ist, was sich für dich gut anfühlt. Wenn du etwas ausprobierst und es fühlt sich komisch oder langweilig an – probier’s nochmal! Am besten mindestens drei Mal, bevor du die Flinte ins Korn wirfst. So wächst nicht nur dein Wohlfühl-Wissen, sondern auch deine Komfortzone. Und wer will schon ewig in der gemütlichen Hängematte bleiben? Wenn du deine Methode gefunden hast, die dein Herz höher schlagen lässt, dann brauchst du keine eiserne Disziplin mehr, sondern pure Leidenschaft. Denn Freude macht alles leichter und nachhaltiger als jeder Zwang.

Noch ein Geheimnis: Der absolute Superstar unter allen Wohlfühl-Tricks heißt Entspannung. Und ja, das klappt nicht immer einfach so. Manchmal ist es eine Kunst – die aber vor allem davon lebt, dass du wirklich **glaubst, dich entspannen zu dürfen**. Klingt banal? Ist es aber nicht. Erst wenn du dir selbst diese Erlaubnis gibst, kann dein Körper aufatmen und sich richtig erholen.

Also, wage dich raus in den Dschungel – mit offenen Augen, neugierigem Herzen und dem Vertrauen in deine Intuition. Du wirst staunen, was alles möglich ist, wenn du dir die Zeit nimmst, dich selbst zu entdecken und zu verwöhnen.

Und wer weiß, vielleicht findest du ja genau das kleine, besondere Wohlfühl-Geheimnis, das dich zum Strahlen bringt – ganz ohne Stress, dafür mit ganz viel Spaß.



Wohlbefinden ist dein natürlicher Zustand

„Meine Ideale, die mich mit frohem Lebensmut erfüllen, sind Güte, Schönheit und Wahrheit.“ – Albert Einstein

Dieses Zitat trifft genau das, was ich mit meinem Wort WOHL-FÜHLEN ausdrücke. Für mich bedeutet es ein natürliches Vertrauen in mich selbst und meinen Körper – verbunden mit einem feinen Gespür für die eigene innere Stimme.

Da ich nie wirklich einen Mentor hatte, zu dem ich aufschauen konnte, begann ich zu lesen. Viel zu lesen. Und daraus entstand meine ganz persönliche Philosophie des Wohlfühlens. Sie ist lebendig, wächst mit jedem Tag und verändert sich immer weiter – genauso wie das Leben selbst.

Wer offen und neugierig an eine Sache herangeht und bereit ist, alles zu lernen, was zu seinem inneren Wachstum, Wohlbefinden und Glück beiträgt, handelt weise.

Auf meinem Weg öffneten sich viele Türen, die ich nie erwartet hätte. Besonders beeindruckt haben mich die alten Weisheiten der östlichen Traditionen, deren Wissen über Tausende von Jahren gewachsen ist.

So bin ich bis heute eine neugierige Seele, hungrig nach Wissen und innerem Wachstum – und freue mich auf alles, was noch kommen mag.

Wohlfühlen im eigenen Körper ist eine ganz persönliche Reise – eine, die Geduld und liebevolles Selbstmitgefühl braucht. Jeder von uns bringt seine eigene Geschichte mit, und deshalb gibt es keinen universellen Weg zum Wohlfühlen. Wichtig ist, dass du lernst, auf dich selbst zu hören, deine eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und dich von all den unrealistischen Erwartungen zu befreien, die uns oft von außen begegnen. Am Ende geht es nur darum, deine ganz persönliche Balance zu finden.

Wohlfühlen bedeutet nicht nur, den Körper zu spüren, sondern auch dein emotionales und psychisches Wohlbefinden ernst zu nehmen. Dieses Thema ist so vielschichtig wie das Leben selbst – geprägt von deinen Erfahrungen, Erwartungen und ja, auch von den kulturellen Bildern, die uns täglich begegnen.

Warum es manchmal so schwerfällt, sich im eigenen Körper wirklich wohlfühlen

☼ **Gesellschaftliche Erwartungen:**

Überall prasseln Schönheitsideale auf uns ein – aus Medien, Werbung und sozialen Netzwerken. Diese Bilder setzen oft unrealistische Maßstäbe und üben Druck aus. Kein Wunder, dass wir uns da schnell mal unzufrieden fühlen.

☼ **Der Vergleich mit anderen:**

Gerade in den sozialen Medien zeigen viele Menschen nur die besten Seiten ihres Lebens. Das kann uns das Gefühl geben, wir wären nicht gut genug – doch das ist eine trügerische Illusion.

☼ **Körperliche Veränderungen:**

Alter, Schwangerschaft, Krankheit oder Verletzungen – all das verändert unseren Körper und fordert von

uns, neue Wege zu finden, uns selbst anzunehmen. Das ist manchmal nicht leicht, aber ein wichtiger Teil der Reise.



Mentale Gesundheit:

Wenn Ängste, Depressionen oder Essstörungen im Spiel sind, leidet auch unser Körpergefühl. Das ist nichts, wofür du dich schämen musst – es zeigt nur, wie eng Körper und Seele miteinander verbunden sind.

Am Ende ist dein **Mindset** der Schlüssel. Es ist die Basis deines Wohlbefindens. Wenn du lernst, dich selbst mit liebevollen Augen zu sehen, kannst du deine Superkräfte aktivieren – deinen inneren Arzt wecken und in deine eigene Kraft kommen.



Wohlfühl-Marker:

Mach mal einen inneren Check:

Wie fühlst du dich gerade in deinem Körper? Spürst du mehr Akzeptanz oder eher Kritik? Lass deine Mundwinkel sanft nach oben gehen und atme tief ein. Ein kleines Lächeln entspannt schon deine Seele.

Wie unser Verstand funktioniert

– und wie wir ihn nicht gegen, sondern für uns arbeiten lassen

Kennst du das auch? Du kämpfst innerlich gegen etwas an – ein unangenehmes Gefühl, eine Situation, ein Verhalten – und je mehr du versuchst, es loszuwerden, desto hartnäckiger scheint es zu bleiben?

Das ist kein Zufall.

Das, **wogegen du kämpfst, das stärkst du.** Bestimmt schon mal gehört, oder?

Denn: Du schenkst ihm deine volle Aufmerksamkeit – und damit deine Lebensenergie.

Was du fütterst, wächst.

Das ist das uralte **Gesetz der Gegensätze.**

Solange du im Widerstand bist, hältst du die Sache künstlich am Leben. Du hältst sie fest – oft unbewusst. Energie, die eigentlich frei fließen könnte, staut sich. Und aus einem inneren Nein wird ein Dauerbrenner.

Paradox, aber wahr:

Erst wenn du aufhörst zu kämpfen, beginnt sich etwas wirklich zu verändern.

Nicht, weil du aufgibst – sondern weil du dich öffnest.

Für ein neues Verständnis.

Für einen anderen Umgang.

Für echte Veränderung.

Stell dir vor:

Ein korrupter Polizist kämpft vermeintlich gegen das Böse, wird aber selbst Teil davon. Was wir bekämpfen, das prägt uns – manchmal so sehr, dass wir selbst zu dem werden, was wir eigentlich ablehnen.

Deshalb ist die bessere Frage:

Was möchte ich stattdessen erschaffen?

Und damit beginnt alles mit einem kraftvollen Schritt:

Akzeptanz.

Nicht im Sinne von Resignation – sondern im Sinne von **innerem Frieden.**

Nur was wir anschauen, können wir auch verwandeln.

Das ist die **magische Kraft der inneren Alchemie.**

Aus Angst wird Vertrauen.
Aus Wut wird Klarheit.
Aus Widerstand wird Wandlung.

Das ist echte Transformation – kein Kampf, sondern ein kreativer Akt.
Ein bewusstes Umgestalten – in einer Weise, die liebevoller und gesünder für dich ist.

Wissen und Fühlen

– zwei Welten, die sich ergänzen, aber nicht dasselbe sind

Deinen eigenen Weg zu einem entspannten Leben voller kleiner und großer Wohlfühlmomente zu finden, ist eine ganz persönliche Reise.

Der fatale Irrtum

Heute leben wir in einer Zeit, in der Wissen scheinbar überall und jederzeit verfügbar ist – das Zeitalter der Information hat das Zeitalter der Technologie abgelöst. Doch manchmal verlieren wir uns in dieser Flut von Daten und Fakten. Wir starren auf die einzelnen Bäume und sehen den Wald nicht mehr. Und besonders bei uns selbst passiert das schnell: Wir übersehen das Ganze, verheddern uns in Details oder blockieren uns sogar selbst, weil wir betriebsblind geworden sind oder falschen Quellen vertrauen.

Manchmal ist es gerade gut, nicht alles zu wissen. Denn erst wenn wir das Bekannte loslassen, öffnen wir uns wirklich für neue Perspektiven – frei von vorgefertigten Meinungen und Zweifeln.

Natürlich ist es wichtig, ehrlich und kritisch zu bleiben. Wie ein mutiger Entdecker bewegen wir uns in unbekanntes Terrain – ohne den Anspruch, alles erst durch Studien beweisen zu müssen, wie es oft in der Schulmedizin gefordert wird. Denn viele dieser Studien sind finanziert von Interessen, die nicht immer unser Wohl im Blick haben. Sie geben uns selten die klare, neutrale Gewissheit, die wir für unsere eigenen Entscheidungen brauchen.

Doch zum Glück gibt es da etwas Wunderbares, das uns stets begleitet: unsere **Intuition**. Keine Vernunft, kein Wissen kann so tief und umfassend sein wie sie. Unsere Intuition ist unser innerer Kompass, unser ganz persönliches Radar – eine Quelle von Weisheit, die in uns wohnt und der wir vertrauen dürfen. Denn wenn wir uns nicht auf uns selbst verlassen können, fühlen wir uns verloren.

Diese innere Stimme, manchmal auch „Bauchgefühl“ genannt, vereint all unsere Gefühle, Gedanken, Erfahrungen und unser Wissen zu einer ganzheitlichen Wahrnehmung. Sie zeigt uns den Weg, auch wenn unser Verstand mal keine Antwort weiß.

Das Wort Intuition kommt aus dem Lateinischen *in-tuēri* – es bedeutet „anschauen“ oder „betrachten“. Es ist diese plötzliche Eingebung, ein Blitz im Geist, ein spontanes Verstehen oder ein leises Ahnen von etwas Neuem, das uns weiterhilft – ob Ideen, Lösungen, Kreationen oder Ereignisse.

Wohlfühl-Reflexion

- ☼ Wo in meinem Leben verliere ich mich manchmal in zu viel Wissen und Information, statt einfach auf mein Gefühl zu hören?
- ☼ In welchen Situationen vertraue ich meiner Intuition ganz selbstverständlich – und wo fällt es mir schwer?
- ☼ Welche inneren Stimmen und Glaubenssätze halten mich vielleicht davon ab, mich selbst zu spüren und auf mich zu hören?

- ☼ Wie fühlt sich mein „innerer Kompass“ an? Welche Signale gibt mir meine Intuition im Alltag?
- ☼ Was könnte passieren, wenn ich meiner Intuition mehr Raum und Vertrauen schenke?
- ☼ Wann habe ich zuletzt auf mein Bauchgefühl gehört – und wie hat es mich unterstützt oder geführt?

♡ **Tine-Tipp** zu deinem „Bauchgefühl“ oder wo es bei dir auch immer sitzt:

Dein Herz kennt die Wahrheit, und signalisiert dir über deinen Körper, ob etwas dieser Wahrheit entspricht oder nicht. Zieht sich dein Körper bei einem Satz zusammen, spürst du Schwere, Druck, Spannung oder sonst ein Unwohlsein verbunden mit einem Gefühl wie Angst, Ohnmacht, Wut, bedeutet das: Dieser Gedanke ist nicht wahr. Stellen sich beim Denken des Gedankens Wärme, Entspannung, Leichtigkeit und andere positive angenehme Empfindungen ein - bei vielen wird es innerlich sogar heller, dann sagt dein Herz in Verbindung mit deinem gesamten feinstofflichen Körper: Das hier stimmt, das fühlt sich gut an und ist mit Freude oder Frieden verbunden (von Robert Betz aus dem Buch: Jetzt reicht's mir aber!).

Lebensverbesserung

– oder wie wir unser eigenes Drehbuch neu schreiben können

Wir alle erzählen uns Geschichten. Geschichten über uns selbst, über andere, über das Leben. Und so erleben wir unser Dasein auch: wie ein Buch voller Kapitel, mit Höhen und Tiefen, mit Wendepunkten und manchmal auch ein paar Seiten, die wir am liebsten rausreißen würden. Doch das Schöne ist: Wir sind nicht nur die Hauptfigur – wir sind auch die Autoren!

Und ja, wir können jederzeit umschreiben. Nicht alles auf einmal, aber Zeile für Zeile.

Besonders spannend wird es genau dann, wenn gerade alles wackelt. Wenn das Leben einem wieder einmal das große Fragezeichen serviert. Genau dann ist es Gold wert, kleine persönliche „**Entspannungshelfer**“ zur Hand zu haben. Werkzeuge, die uns daran erinnern: *Ab, ja! Das tut mir gut. Damit finde ich wieder in meine Mitte.*

Natürlich bin ich ein Fan von *Wohlfühl-Prophylaxe* – also nicht erst dann nach Entspannung zu suchen, wenn der Karren schon halb im Dreck steckt. Sondern regelmäßig Gutes für sich zu tun, damit das Wohlfühl wie ein treuer Begleiter durchs Leben geht.

*** Lächel-Check:** Sind deine Mundwinkel noch oben? Falls nicht: Denk dran, du schreibst gerade deine eigene Geschichte – und in dieser Geschichte darfst du der Held sein, der über sich hinauswächst... und dabei charmant lächelt.

Du spürst es schon: Wir tauchen jetzt ein ins faszinierende Universum der **Entspannung** – nicht als Wellness-Accessoire, sondern als Lebenskunst.

Los geht's!

Was ich selbst lernen durfte

Es hat eine Weile gedauert, bis ich wirklich verstanden habe, wie sehr **eine liebevolle Haltung zu sich selbst** das Fundament für ein erfülltes Leben ist. Nicht nur körperlich – auch geistig und seelisch.

Selbstfürsorge ist kein Luxus. Sie ist unsere innere Gesundheitsvorsorge.

Und dazu gehört nicht nur ein achtsamer Umgang mit dem Körper, sondern auch eine starke geistige Rückbindung – wie ein inneres Seil, das uns mit dem Wesentlichen verbindet.

Balance entsteht dort, wo Körper, Geist und Seele im Gespräch sind.

Ich bin zutiefst überzeugt:

Die Hauptquelle für Glück ist Selbstvertrauen und die Fürsorge für uns selbst und andere.

Oder wie Ludwig Feuerbach es so schön ausdrückte:

„Deine erste Pflicht ist, dich selbst glücklich zu machen. Bist du glücklich, dann kannst du auch andere glücklich machen.“

Das klingt erstmal einfach, nicht wahr? Aber wie oft verwechseln wir das echte Glück mit einem schnellen Strohfeuer von außen?

Glücklichsein kommt nicht von außen.

Auch wenn uns Werbung, Konsum und der Vergleich mit anderen etwas anderes einflüstern wollen – **die wahre Freude kommt von innen.**

Ich erinnere mich noch gut an meine Frustkäufe – teure Kleidung, mit der ich mir selbst ein besseres Gefühl kaufen wollte. Aber die Wahrheit war: Die Freude hielt nie lange. Manche Teile habe ich nur ein einziges Mal getragen, weil die alten, un guten Gefühle beim Anziehen wieder mit im Spiegel standen. Und obendrauf kam dann das schlechte Gewissen: über meine Verhältnisse gelebt, wieder zu viel gewollt, zu wenig gebraucht.

Ganz anders waren die Momente, in denen ich **unverhofft auf ein Kleidungsstück stieß, das mein Herz hüpfen ließ** – oft in einem Secondhand-Laden oder auf dem Flohmarkt. Es war nicht der Preis, nicht der Name – es war das Gefühl. Diese **kleinen Glücksmomente, die nicht gesucht, sondern gefunden werden.**

Es ist tatsächlich **unsere innere Haltung**, die entscheidet, ob wir uns wohlfühlen – nicht die äußeren Umstände.

Und vielleicht magst du dir an dieser Stelle eine ehrliche Frage stellen.

Nicht für ein schlechtes Gewissen, sondern für mehr Bewusstheit in deinem Alltag:

Was und wie viel schenke ich mir selbst – jeden Tag?

Wie viel Zeit & Raum nehme ich mir für mein Innenleben – für meine Gefühle, mein Herz, meine Gedanken, für die Erholung und Entspannung meines Körpers & meines Geistes?

Diese Fragen sind keine Prüfung – sie sind liebevolle Wegweiser auf deiner Reise zurück zu dir selbst.

Eine alltagstaugliche **Mini-Übung** für dich: **Dein Wohlfühl-Check-in**

Dauer: 3–5 Minuten

Ort: Überall, wo du kurz bei dir ankommen kannst – am Morgen, zwischendurch oder am Abend

So geht's:

1. **Setz dich bequem hin** oder leg dich hin, wenn du magst.
Schließe für einen Moment die Augen und atme ein paar Mal ruhig durch die Nase ein und den Mund aus.
2. **Lege eine Hand auf dein Herz.**
Spüre die Wärme deiner Handfläche. Nimm wahr, wie dein Brustkorb sich hebt und senkt. Ohne etwas verändern zu wollen – einfach nur wahrnehmen.
3. **Stell dir sanft diese eine Frage:**
Was kann ich mir heute schenken – nur für mich?
(Das kann Zeit sein. Stille. Bewegung. Ein Lächeln. Ein „Nein“. Oder ein „Ja“ zu etwas, das dir guttut.)

4. Lass die Antwort auftauchen, ohne Druck.

Vielleicht kommt ein Gedanke, ein Gefühl oder ein Bild. Vielleicht auch nichts – das ist genauso wertvoll.

5. Zum Abschluss:

Bedanke dich bei dir selbst für diesen Moment der liebevollen Verbindung mit dir. Vielleicht magst du dir innerlich zuflüstern:

Ich bin wichtig. Ich darf mir Gutes tun. Ich erlaube mir, mich wohlfühlen.

Diese Übung kannst du jeden Tag anders erleben – mal zart, mal kraftvoll.
Sie ist wie ein innerer Sonnenstrahl, der dich daran erinnert:

Selbstfürsorge beginnt im Kleinen – und wirkt im Großen

Unsere Gesamtgesundheit hängt – man mag es kaum glauben – zu über 90 Prozent von unserem eigenen Denken, Handeln und **Loslassen** ab. Ja, du hast richtig gelesen: Nicht nur was wir tun, sondern auch, was wir *sein lassen*, hat großen Einfluss.

Heilen ist wichtig – ohne Frage. Aber vorbeugen? Das ist wahre Meisterschaft.

Schon der legendäre **Gelbe Kaiser** wusste das – vor über 5.000 Jahren. Er sagte sinngemäß:

→ Der beste Arzt ist nicht der, der Krankheiten heilt – sondern der, der den Menschen zeigt, wie sie erst gar nicht entstehen.

„Neun Zehntel unseres Glückes beruhen allein auf Gesundheit. Mit ihr wird alles eine Quelle des Genusses.“ – Arthur Schopenhauer

Starten wir also mit meinem Herzensthema: Gesundheit

Was ist das eigentlich – Gesundheit?

Früher dachte man: Gesundheit ist einfach ein Zustand – man hat sie oder man hat sie eben nicht. Heute wissen wir es besser. Die moderne Definition der WHO beschreibt Gesundheit als ein **dynamisches Gleichgewicht** – als ein ständiges Wechselspiel zwischen Körper, Geist und Seele. Gesundheit ist also kein fixer Punkt, sondern ein sich ständig verändernder Prozess, den wir aktiv mitgestalten. Tag für Tag. Atemzug für Atemzug.

Oder anders gesagt:

Gesundheit ist nichts, was man „hat“ – sondern etwas, das man immer wieder herstellt.

Was gehört zur Gesamtgesundheit?

Die Antwort ist vielschichtig – aber im Grunde ganz einfach: Alles hängt mit allem zusammen.

Und wir sind mittendrin – als Schöpfer unseres Wohlbefindens.

Hier sind einige der wichtigsten Puzzleteile deines ganz persönlichen Gesundheitsbildes:

- ☼ dein körperlicher Zustand
- ☼ dein seelisches und emotionales Gleichgewicht
- ☼ deine Gedanken und Glaubensmuster
- ☼ deine Beziehung zu dir selbst (und zu anderen)

- ☀ deine äußeren Lebensumstände
- ☀ deine Finanzen – ja, auch die
- ☀ dein Umgang mit Stress, Konflikten und Veränderungen
- ☀ deine Verbindung zur Natur und Umwelt
- ☀ dein innerer Kompass, dein Lebenssinn
- ☀ und dein spirituelles Gleichgewicht

Die Quantenphysik bestätigt es mittlerweile eindrucksvoll:

Alles wirkt auf alles.

Jede Entscheidung, jedes Gefühl, jede bewusste oder unbewusste Handlung ist Teil dieses riesigen Wechselspiels.

Und das bedeutet:

Du bist **nicht** ausgeliefert.

Du bist die größte Kraft, die auf deine Gesundheit wirkt.

Du bist dein eigener Rhythmusgeber.

Du bestimmst die Melodie deines Wohlbefindens.

***Lächel-Check:**

Schon verrückt, oder? Du trägst den wichtigsten Heilfaktor deines Lebens ständig mit dir herum. Gönn dir doch mal ein Lächeln – am besten gleich jetzt!

Ich weiß, das klingt vielleicht radikal. Aber manchmal brauchen wir diesen kleinen Schubs in Richtung Ehrlichkeit. Und die beginnt – wie so vieles – bei uns selbst.

Denn Hand aufs Herz: Wie oft jagen wir dem Geld hinterher, opfern Schlaf, Zeit, Freude – und damit unsere Gesundheit...

...nur um später genau dieses Geld dafür auszugeben, unsere Gesundheit zurückzubekommen?

„Viele Menschen opfern ihre Gesundheit, um viel Geld zu verdienen.

Später müssen sie dann ihr ganzes Geld opfern, um wieder gesund zu werden.“

– Verfasser unbekannt

Von „ganz okay“ zu echt lebendig

„Wie geht's dir?“

Diese Frage hören wir täglich – und doch ist sie meist nicht mehr als eine höfliche Floskel. Die Antwort? Oft ein „Passt schon“, „Ganz gut“ oder „Keine Beschwerden“. Aber was bedeutet das eigentlich?

Mal ehrlich: Zwischen *keine Beschwerden* und *wirklich wohlfühlen* liegt eine ganze Welt.

Viele Menschen haben schlicht vergessen, wie gut es sich anfühlen kann, richtig in der eigenen Kraft zu sein. Sie haben sich eingerichtet – in einem Zustand zwischen „nicht ganz krank“ und „nicht ganz gesund“. Die Latte für echtes Wohlbefinden hängt längst nicht mehr hoch, sie wurde einfach abgesenkt. Und das Alter? Wird oft als Ausrede genommen, warum Energie, Klarheit oder Begeisterung scheinbar nicht mehr möglich sind.

Doch ist das wirklich unsere neue Normalität?

Was wäre, wenn wir uns nicht fragen: **Wie war dein Tag?** – sondern:

Wann hast du dich heute wirklich wohl gefühlt?

Stell dir vor, dein innerer Akku wäre nicht nur voll – sondern zum Überlaufen bereit. Stell dir vor, du müsstest nicht täglich mit Kaffee, Zucker, Zigaretten oder kleinen Helferlein durchhalten. Stell dir vor, Gesundheit wäre nicht nur *nicht krank sein*, sondern ein inneres Strahlen. Begeisterung. Lebendigkeit.

Wann hast du das zuletzt gespürt?

Wir sind gemacht für mehr als bloßes Funktionieren. Wir sind gemacht für Leuchten, für Pulsieren, für Lebensfreude.

Und ja – du kannst dort wieder hinkommen. Es beginnt mit der Entscheidung, dich nicht mit „ganz okay“ zufrieden zugeben.

Reflexionsfrage für deinen Alltag, die dich sanft zum Innehalten einlädt und gleichzeitig motiviert, den eigenen inneren Zustand ehrlich zu beleuchten:

*„Wann habe ich mich heute wirklich lebendig gefühlt – so richtig?
Und was hat dieses Gefühl ausgelöst?“*

Diese Frage darf wie ein kleines inneres Leuchtfeuer wirken – nicht um zu bewerten, sondern um dich wieder mehr mit dem zu verbinden, was dich wirklich nährt.

Möchtest du auch ein WOHL-FÜHLER sein?

Ich hatte einfach das Bedürfnis, dir noch ein bisschen mehr von mir zu erzählen – damit du mich besser verstehst und weißt, warum ich so bin, wie ich bin. Lach!

Schon immer lagen mir Menschen am Herzen. Deshalb habe ich meinen Berufsweg im Verkauf begonnen – eigentlich wollte ich schon als Kind im Kaufmannsladen meines Onkels, den er selbst gebaut hat, meinen Lieben etwas Gutes tun. Der Kontakt zu Menschen war und ist mir wichtig, auch wenn sie nicht immer einfach sind. Aber genau diese zwischenmenschlichen Verbindungen machen das Leben lebenswert. So ist es auch kein Wunder, dass ich Kosmetikerin, Visagistin, Masseurin & heute *Wellbeing- Leaderin* wurde.

WOHL-FÜHLEN – eine Lebensfrage

Seit meiner Jugend stelle ich mir die großen Fragen: *„Womit fühle ich mich wirklich wohl? Was brauchen wir, um uns wohlfühlen? Wie gelingt Glück?“* So kam ich dazu, mich intensiv mit dem Thema *Entspannung* zu beschäftigen.

Natürlich gibt es die schnellen Verlockungen – Alkohol, Nikotin, Medikamente oder andere Drogen. Sie können uns kurzfristig eine entspannte Illusion schenken, aber das ist keine echte Entspannung, sondern eher ein Trugbild, das langfristig neue Probleme schafft.

Was ich überhaupt nicht mag, ist unsere „Diagnostik-Zivilisation“: Alles muss mit Studien belegt sein, die oft von Pharmakonzernen bezahlt werden, um ihre chemischen Produkte zu verkaufen. Was für eine verlogene Welt das ist!

Glücklicherweise bin ich mit einem ganz anderen Arzteschrank aufgewachsen: Pflaster, ein Fieberthermometer, Kohletabletten gegen Durchfall, getrocknete Kamillenblüten für ein beruhigendes Gesichtsdampfbad bei Erkältung oder Husten, und Pinimenthol – eine pflanzliche Erkältungssalbe mit ätherischen Ölen wie Eukalyptus, Kiefernnadel und Pfefferminze, die nachts das Durchatmen erleichtert (gibt's heute noch!). Alka-Seltzer-Brausetabletten für den Tag nach einer Feier – das alles haben meine Eltern benutzt. Und Waschbenzin zum Abrubbeln von Pflasterresten gehörte auch dazu.

Inmitten des Glanzes und Glamours der Kosmetikindustrie bin ich groß geworden. Die verlockenden Versprechen und der Werbefake dort haben mich jedoch schnell zum natürlicheren Weg geführt.

Meine Oma war eine dieser wenigen Frauen, die ihre Haare mit Regenwasser aus der Tonne wuschen und alles, was sie aß, selbst im Garten anbaute. Sie wurde über hundert Jahre alt – und war fast nie krank. Ich kann mich kaum erinnern, dass sie je eine Erkältung hatte. Ganz anders als heute, wo es scheinbar normal ist, zwei- bis dreimal im Jahr eine Grippe zu haben – trotz Gripeschutzimpfung, die ich an dieser Stelle mal mit einem kleinen Schmunzeln erwähne.

Übrigens, hier ein bisschen Statistik: Im Durchschnitt gehen wir Deutschen 7 bis 9 Mal im Jahr zum Arzt – ganz schön viel, oder? Ich bin dankbar, dass das bei mir nicht so ist. Termine bei Fachärzten oder Physiotherapeuten zu bekommen, kann manchmal Monate dauern. So habe ich es bei meiner Mutter erlebt und von anderen auch gehört – das ist wirklich herausfordernd.

Und dann gibt es noch den Sport, bei dem leider oft geschummelt wird - durch Doping. Unsere Mainstream-Medien zeigen uns eine vermeintliche Idealwelt darüber, wie wir auszusehen haben – wie auf Instagram – eine schöne, aber doch sehr trügerische Scheinwelt.

Ja, unsere Welt ist manchmal ganz schön verwirrend – aber genau darum geht es für mich: herauszufinden, wie wir uns wirklich wohlfühlen können, jenseits all dieser falschen Versprechen und Illusionen.

Mini-Übung: Wohlfühl-Check-in

Nimm dir jeden Tag **2–5 Minuten**, um ganz bei dir anzukommen. Setz dich bequem hin, schließe die Augen, wenn du magst, und atme tief durch.

Stelle dir dabei diese Fragen:

- ☼ Wie fühlt sich mein Körper gerade an? Wo spüre ich Anspannung, wo vielleicht schon Entspannung?
- ☼ Was braucht mein Körper gerade? Mehr Ruhe, Bewegung, frische Luft, eine kleine Auszeit?
- ☼ Wie geht es meinem Geist und meiner Seele? Welche Gedanken und Gefühle sind jetzt da?
- ☼ Was kann ich heute tun, damit mehr Balance und Harmonie in meinen Tag kommen?

Lass diese Fragen wie kleine Samen in dir wirken – ohne zu bewerten, nur neugierig und liebevoll.

Schreibe, wenn du magst, in einem kleinen Notizbuch oder digital kurz auf, was dir auffällt oder was du dir wünschst.

Warum das so kraftvoll ist?

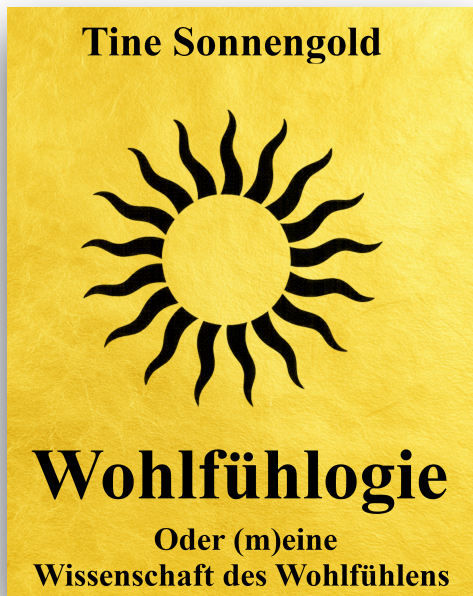
Weil du dir selbst Raum gibst, ganz bewusst innezuhalten und zu spüren, was du wirklich brauchst. So kommst du in den Kontakt mit deinem Körper, deinem Inneren – und das ist die Grundlage für mehr Wohlfühlen und echte Erholung.

Wie du im gekürzten Inhaltsverzeichnis lesen konntest, gibt es neben Stress, Entspannung, und Lebensenergie noch sehr viel mehr in der Wohlfühlogie zu entdecken.

Du kannst das Buch im BoD Buchshop als Taschenbuch bestellen.

BESTELLE JETZT

Unverkäufliche Leseprobe



Titel: Wohlfühlogie –
Oder (m)eine Wissenschaft des Wohlfühlens

Autorin: Tine Sonnengold

ISBN: 978-3-6951-8812-3

Produkt: BoD Publish

Format: 17 × 22 cm

Umfang: 494 Seiten · *Farbseiten:* 57

Ladenpreis (Print): 34,50 €

Verlag: BoD · Books on Demand GmbH, Überseering
33, 22297 Hamburg · bod@bod.de

Druck: Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273, 22763
Hamburg

BESTELLE JETZT

[Zur Autorensseite geht's hier](#)

BoD

· Books on Demand GmbH