

Raum für dich NEWSLETTER



GESUNDHEIT & GESUND SEIN

Jänner

1. AUSGABE

2026

Was bedeutet „gesund sein“?

Gesundheit ist mehr als „nicht krank sein“. Sie zeigt sich in vielen Fähigkeiten, die uns durch den Alltag tragen – besonders dann, wenn es herausfordernd wird.

Gesundheit bedeutet unter anderem:

- möglichst schmerzfrei zu sein oder gut mit Schmerz umgehen zu können – Emotionen wahrnehmen & regulieren zu können sowie eine Pause zwischen Reiz & Reaktion zu haben
- sich überwiegend sicher statt dauerhaft ängstlich zu fühlen – Selbstreflexion zu nutzen, statt sich zu verurteilen sowie zeitlich orientiert zu bleiben (Hier & Jetzt spüren)
- Empathie für sich und andere zu empfinden – Bindungen eingehen und halten zu können sowie einen guten Zugang zum eigenen Körper zu haben



Spürbar wieder DU

Viele dieser Fähigkeiten entwickeln sich in Beziehung und durch ein reguliertes Nervensystem.

Fehlen sie (zeitweise), ist das **kein persönliches Versagen** – sondern ein Hinweis darauf, dass Sicherheit, Regulation & Unterstützung fehlen.

Meine Arbeit beginnt dort, wo du in deinem Alltag wieder handlungsfähig und verbunden sein willst.

Meine traumasensible Arbeit stärkt Selbstregulation, innere Klarheit und Vertrauen in die eigene Wahrnehmung – ohne Diagnosen, dafür mit viel Raum für echtes Spüren und persönliche Entwicklung.

„Meine Arbeit hilft dir dabei, wieder spürbar DU zu sein.“

Ein behutsamer Start

Möge dieses neue Jahr dich sanft tragen – in deinem Tempo, mit allem, was gerade da ist.

Ich freue mich, dich 2026 ein Stück begleiten zu dürfen.

Lieben Gruß,

Sarah

Mein Buch Tipp im Jänner

Die Heilkraft der Selbstfürsorge von Suzy Reading

Dieses Buch empfehle ich sehr gerne als unterstützende Begleitung für daheim und als wertvolle Ergänzung zur Beratung.

Es bietet sanfte, alltagstaugliche Impulse zur Selbstfürsorge, besonders in Zeiten von Stress, Erschöpfung, Verlust oder inneren Übergängen.

So können zwischen den Sitzungen, Selbstwahrnehmung und innere Stabilität weiter gestärkt werden – in deinem Tempo.



Dein Regulations Moment

In meinen Sitzungen nutze ich manchmal zwei einfache, wissenschaftlich nachvollziehbare Anker:

Ein angenehmer Duft für den Geruchssinn – und ein Edelstein in der Hand, der über Temperatur, Gewicht und Haptik hilft, im Körper anzukommen.



Mini-Impuls

Beides sind sanfte Methoden, die dein Nervensystem stabilisieren.

Nimm dir einen kleinen Stein oder ähnliches und halte diesen ca. 7 Sekunden in deiner Hand – spüre nur seine Temperatur und Struktur. Das hilft sofort, im Körper anzukommen. **Schon ausprobiert?**

Sarah Zelmanovics, MBA | Psychologische Beratung, Training & Coaching
Traumasensibel in 2443 Leithaprodersdorf, 1030 Wien und online