wir.Heilpraktiker

Okt.-Dez. 2025 | IV. Quartal 2025 | www.freieheilpraktiker.com

Fachzeitschrift für Naturheilkunde, Berufs- und Medizinalpolitik
ISSN 1430-7847

Fortbildungen 2026

Das gesamte und vollständige Jahresprogramm

Seite 6

Wir freuen uns über Ihr Interesse an unseren Fortbildungen.

Weihnachten
Zurück zum tiefen Sinn der Advents- und Weihnachtszeit 32

Darmgesundheit
Laborwerte mit Bedeutung für die Darmbarriere 24

Honorarabrechnungen
Positionspapier der FH-Gebühren- und Gutachterkommission 40

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

vor fast genau einem Jahr ist die Verfassungsbeschwerde gegen das Verbot der Eigenblut-Therapie für Heilpraktiker/innen dem Bundesverfassungsgericht übergeben worden. Die offizielle Statistik von „de.statista“ gibt folgende allgemeine Erfolgschancen von Verfassungsbeschwerden an:
„Im Jahr 2024 waren rund 39 Verfassungsbeschwerden beim Bundesverfassungsgericht erfolgreich, die in diesem Jahr durch das Oberste Gericht stattgegeben und entschieden wurden. Die Anzahl entspricht einem Anteil aller entschiedenen Verfassungsbeschwerden von rund 0,84 Prozent.“

Der Schriftsatz der Beschwerde ist präzise und sehr gut begründet. Warten wir also weiter ab, ob das die Verfassungsrichter und -richterinnen auch so sehen.

Und wenn wir schon beim Abwarten sind: Das empirische Datengutachten zum Heilpraktikerberuf wurde planmäßig im Oktober 2024 dem Bundesgesundheitsministerium übergeben, veröffentlicht ist es bisher nicht. Was immer das heißen wird.

Deshalb rufen wir noch einmal eine wichtige Passage aus dem Urteil des Bundesverfassungsgerichtes vom 29.09.2022 zum Tierarztvorbehalt bei homöopathischen Mitteln für Tiere (der Arztvorbehalt wurde aufgehoben) in Erinnerung:
„… (Es) sind über Jahrzehnte hinweg (bei den Heilpraktikern) keine Missstände zu Tage getreten, die für den Gesetzgeber im Interesse des Schutzes der Volksgesundheit Anlass zum Einschreiten gewesen wären.“

Als Motto für den Jahresausklang 2025 möchte ich Ihnen auch im Rückblick auf die letzten Jahre mit auf den Weg geben:
Unsere Aufgabe wird es immer sein, eine menschliche, humane und ganzheitliche Heilkunde neben der klassischen Medizin am Leben zu erhalten.
Wir müssen uns dabei vor niemanden verstecken.
Wir Heilpraktikerinnen und Heilpraktiker sind mit unserer Arbeit unverwechselbar, unverzichtbar und werden dies auch bleiben.

Herzlichst, Ihr

Dieter Siewertsen

Vorsitzender Freie Heilpraktiker e.V.

Inhalt

6 Fortbildungen

© fotolia_158886042 © vencav / stock.adobe.com

© Andrey Popov/stock.adobe.com

18 Schlafstörungen

24 Darmgesundheit

© Agung/stock.adobe.com

EDITORIAL

3 Jahresrückblick

FORTBILDUNGEN 2026

6 Kompetenz durch Fortbildung

SCHLAFSTÖRUNGEN

18 Wenn die Nacht zur Qual wird

DARMGESUNDHEIT

24 Laborwerte mit Bedeutung für die Darmbarriere

GEHÖR UND HÖREN

28 Hören, Verstehen und die Psyche

WEIHNACHTEN

32 Zurück zum tieferen Sinn der Advents- und Weihnachtszeit

BUCHEMPFEHLUNGEN

37 Empfehlungsliste Bücher

VERANSTALTUNGSKALENDER

36 Veranstaltungen von September bis Dezember 2025

© BillionPhotos.com/stock.adobe.com

28 Gehör und Hören

© Romolo Tavani/stock.adobe.com

32 Weihnachten

© MQ-illustrations/stock.adobe.com

40-42 Berufsrecht, Politik und Praxis

REZENSIONEN

39 Hoffnung - Eine Geschichte der Zuversicht
Was blüht denn da? - Kosmos Naturführer

BERUFSRECHT, POLITIK UND PRAXIS

40 Honorarabrechnungen

KLEINANZEIGEN FREIE HEILPRAKTIKER E.V.

43 Stellen-, Kauf-, Verkaufs-, Gelegenheits- und Ausbildungsangebote

IMPRESSUM

Herausgeber:
Freie Heilpraktiker e.V.
Benrather Schloßallee 49–53, 40597 Düsseldorf
T: 02 11/90 17 290, F: 02 11/90 17 29 19
E: info@freieheilpraktiker.com
www.freieheilpraktiker.com

Redaktionelle Leitung:
Dieter Siewertsen, Heilpraktiker,
V.i.S.d.P. Geschäftsführender Vorsitzender
Freie Heilpraktiker e.V.
info@freieheilpraktiker.com

Redaktion und Lektorat
Doris Schultze-Naumburg, Lektorat Wortnatur

Konzeption, Layout und Reinzeichnung:
enter-design – Gudrun Fabian, Heike Ponge

Druck:
Druckstudio GmbH, Professor-Oehler-Str. 10, 40589 Düsseldorf
Auflage: 4.800

Datenschutz-Information:
Bitte beachten Sie unsere Hinweise zur Datenverarbeitung gem. Artikel 13 DS-GVO
https://freieheilpraktiker.com/kontakt/datenschutz

Anzeigen:
Freie Heilpraktiker e.V.
Berufs- und Fachverband
Benrather Schloßallee 49–53, 40597 Düsseldorf
T: 02 11/90 17 290, F: 02 11/90 17 29 19
E: info@freieheilpraktiker.com, www.freieheilpraktiker.com
Verantwortlich für Anzeigen: Dieter Siewertsen
Zurzeit gilt Anzeigenpreisliste Nr. 14, gültig ab dem 1. Juni 2025. Ein Anspruch auf Anzeigenaufnahme besteht nicht.

Bezugspreis und Erscheinungsweise:
Die WIR erscheint vierteljährlich. Die Mindestvertragslaufzeit beträgt ein Jahr. Bestellungen nur über den Herausgeber. Es gelten die Allgemeinen Geschäfts- und Lieferbedingungen für den Bezug der Verbandszeitschrift, abrufbar unter http://www.freieheilpraktiker.com/Heilpraktikerinfo/ZeitschriftWIRHeilpraktiker. Für Mitglieder Berufsverband „Freie Heilpraktiker e.V.“ ist der Bezug im Mitgliederbeitrag enthalten. Einzelpreis je Heft 5,50 € incl. Versandkosten. Die Erscheinungsweise ist alle drei Monate jeweils Januar, April, Juli, Oktober. Bei Nichterscheinen aus technischen Gründen oder höherer Gewalt entsteht kein Anspruch auf Nachlieferung oder Gebührenerstattung.

Nachdruck: Fotomechanische Wiedergabe, sonstige Vervielfältigung sowie Übersetzung des Text- und Anzeigenteils, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Herausgebers. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Bilder sowie Berichte aus der Industrie wird keine Gewähr übernommen. Bei den Beiträgen unter der Rubrik „Industriemitteilungen“ handelt es sich um keine redaktionellen Beiträge. *WIR* ist unabhängig und überverbandlich ausgerichtet. Gekennzeichnete Artikel stellen die Meinung des Autoren, nicht unbedingt die der Redaktion dar. Für alle Veröffentlichungen werden keine Haftung und keine Gewähr übernommen.

Titelfoto:
© vencav / stock.adobe.com

ISSN 1430-7847

klimaneutral
natureOffice.com | DE-136-411564
gedruckt

Zurück zum tiefen Sinn der Advents- und Weihnachtszeit

Stille

Liebe

Güte

Kraft schöpfen und Ruhe finden

Wenn die „stillste Zeit im Jahr“ zur Sprache kommt, beginnen bei einem Teil der Menschen die Augen zu leuchten und Kindheitserinnerungen werden wach. Bei manch anderen stellt sich ein genervtes Stöhnen ein: Geschenke- und Besuchsmarathon, Hausputz, Jahresabschluss uvm. Doch was können wir privat, aber auch beruflich tun, um wieder tiefer in den Zauber dieser besonderen Zeit eintauchen zu können? In diesem Artikel möchte ich Sie einladen, ganz gleich, wie Sie Weihnachten gegenüberstehen, sich bewusster mit den verborgenen Möglichkeiten des Advents auseinanderzusetzen und die Wochen des Jahreswechsels für Ihre persönliche Ausrichtung zu nutzen.

Ankunft

© Romolo Tavani/stock.adobe.com

Die Bedeutung des Advents

Jahr für Jahr macht es mich persönlich traurig, dass der Handel immer früher beginnt, uns auf den Advent einzustimmen. Aktuell wurden bereits Ende August Lebkuchen, Zimtsterne, Spekulatius und viele andere Leckereien verkauft, die uns auf das nahende Weihnachtsfest einstimmen sollen. Auch die Dekoration und die Lieder verwirren uns zunehmend, da sie nicht dem inneren Gefühl für die momentane Jahreszeit entsprechen. Gerade für Kinder ist ein fester Jahreskreis mit Anhaltspunkten so wichtig. Dass der Advent schon alleine durch diese Maßnahmen ein Stück weit seinen Zauber verloren hat, verwundert kaum.

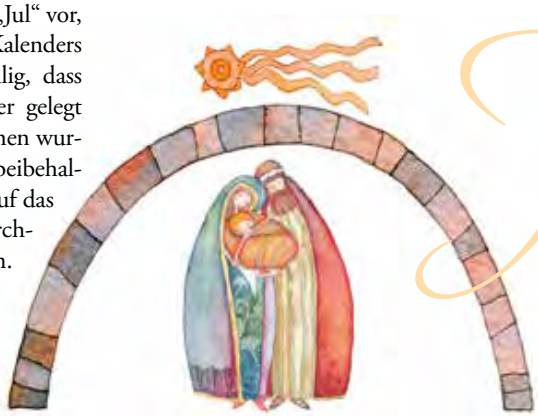
Dennoch lohnt es sich, den Begriff näher zu beleuchten, stammt er doch vom lateinischen Wort „adventus“, was so viel wie „Ankunft“ bedeutet. Dies ist natürlich auf den christlichen Ursprung der Geburt Christi zurückzuführen. Doch die Wurzeln hierfür liegen noch tiefer, als man meinen könnte: Die vor den Römern ansässigen Kelten bereiteten sich vor allem auf das Lichtfest der Wintersonnenwende „Jul“ vor, das am 21. Dezember unseres Kalenders stattfindet. Es ist also nicht zufällig, dass Weihnachten auf dieses Zeitfenster gelegt wurde. Viele „heidnische“ Traditionen wurden unter christlichen Begriffen beibehalten. Doch auch die Vorbereitung auf das nahende Jahresende lässt sich durchaus in die Adventzeit integrieren.

Neben Möglichkeiten der Reflexion geht es insbesondere um Innehalten, Bewusstwerdung, Fokus auf Familie und Freunde, Stille und Beschäftigung mit den eigenen Wünschen, Zielen und Bedürfnissen.

Nachahmung der Natur

Leider machen wir in den Wintermonaten das Gegenteil von dem, was uns die Natur vorlebt: Mit Beginn der Adventzeit bewegt sich der Herbst auf den letzten Metern und die Vorbereitungen auf die kalte Jahreszeit ist fast abgeschlossen. Der Übergang zu Rückzug, Stille und Regeneration soll ermöglichen, später mit neuer Kraft im Frühjahr zu starten. Wir Menschen ignorieren dies durch unseren modernen Lebensstil in den kälter werdenden Monaten größtenteils. Natürlich stellen auch wir uns um durch das Wetter und die eingeschränkten Möglichkeiten im Vergleich zu Sommer und Frühling. Dennoch herrscht vor Weihnachten mehr Hektik in der Arbeit, ein größerer Druck, die richtigen Geschenke zu finden, und die Sorge, nicht alles unter einen Hut zu bringen. Für sich selbst oder die eigene Gesundheit bleibt dabei meist noch weniger Zeit als sonst. Dabei bräuchte das Immunsystem gerade jetzt mehr Aufmerksamkeit.

Nicht umsonst wäre es so wichtig, uns wie die Tier- und Pflanzenwelt bewusster an die äußeren Gegebenheiten anzupassen. Der Advent und Weihnachten bieten sich dazu regelrecht an. Dies können wir mit der Verwendung entsprechender wärmender Gewürze wie Ingwer, Cardamon oder Zimt unterstützen. Jedoch auch Lebensmittel und Rezepte für die Winterzeit können Kraft geben und uns von innen heraus stärken. Unter anderem Ayurveda und die TCM geben hier wertvolle Tipps. Doch auch dem Geist sollten wir Gutes tun. Ganz gleich, ob wir öfter ein gutes Buch lesen, uns einfach einmal zum Ausspannen zur Seite setzen, meditieren oder Musik hören, wir sollten die stillste Zeit wirklich für uns nutzen. Der Biorhythmus und unsere Regenerationsmechanismen werden es uns danken.



Frieden

© vitamasi/stock.adobe.com

Dankbarkeit

© Minakryn Ruslan/stock.adobe.com

Eine besondere Zeitqualität

Der Zauber der Weihnachts- und Adventszeit liegt, wie eingangs schon erwähnt, häufig in unserer Kindheit. Vielfältige Erinnerungen an Geschichten, das Backen von Plätzen, das Schmücken des Weihnachtsbaumes und viele andere Traditionen sind lebendig geblieben. Doch auch die jährlich einmaligen Veranstaltungen, fixen Programmpunkte im Fernsehen oder speziellen Dekorationen machen die Wochen vor dem Jahreswechsel ganz besonders. Dies kann unter Umständen auch von den bevorstehenden Raunächten getragen werden. Gerade in den ländlichen bzw. Bergregionen werden diese mit ganz bestimmten Traditionen und Ritualen verbunden, um schlechte Energien zu vertreiben und Glück in das neue Jahr zu bringen. Durch die Renaissance der Raunächte in den letzten Jahren durch Literatur und Soziale Medien ist das Bewusstsein dafür wieder gestiegen. Hierbei sollte allerdings erwähnt werden, dass diese nicht verkitscht werden sollten. Wenn man sich für eine Arbeit mit den Raunächten entscheidet, so sollte dies aus ganzem Herzen, fokussiert, frei von Druck und individuell geschehen. So kann das Zettelritual erwähnt werden, wo vor der ersten Raunacht (diese ist von 24. auf den 25.12.) 13 Wünsche/Ziele für das neue Jahr notiert werden. Die Zettel werden dann gefaltet und in jeder Nacht bis zum 6.1. wird einer davon verbrannt. Der übrig gebliebene bildet den Wunsch ab, an dem man selbst arbeiten darf.
Gleichzeitig führt die Adventzeit natürlich auf die Geburt Jesu und die Wintersonnenwende hin, den Sieg des Lichts über die Dunkelheit. Am 21.12. ist die längste Nacht und der kürzeste Tag. Ab dann werden die Tage wieder länger und das Dunkel ist besiegt. Dies hat für Menschen, Tiere und Natur mehr als nur eine spirituelle Bedeutung. Dies ist u.a. anhand der zunehmenden Tageslänge und die atmosphärischen Veränderungen sichtbar. Doch auch die tieferliegenden Bedeutungen können wir uns mitnehmen und die Zeit davor nutzen, uns unseren eigenen Schatten und unliebsamen Eigenschaften bewusst zu werden.

Kernbotschaften der heiligen Zeit

Blickt man tiefer hinter die Geschichten und Erzählungen der Weihnachts- und Adventszeit, so offenbart sich der tiefe Zauber darüber, was uns Natur, eigene Gewohnheiten und Traditionen gerade in dieser Jahresphase vermitteln möchten. Es klingt fast, wie ein stilles Versprechen, welches durch die Jahrhunderte hallt, sich gerade in diesen Wochen bewusst zu werden, worum es im Leben wirklich geht. Gerade das Lied „Happy Xmas“ von John Lennon vermittelt uns seit Jahrzehnten immer wieder aufs Neue, dass Frieden, Zusammenhalt, Fürsorge und Nächstenliebe die höchsten Güter sind. Gerade in diesem Jahr wird die bittere und zugleich berührende Botschaft wieder sehr deutlich. Bereits das Weihnachtsevangelium sowie die weltbekannte Geschichte nach Charles Dickens verdeutlichen Güte, Herzenswärme und füreinander da zu sein. Mögen wir uns unserer Verantwortung dessen bewusster werden und das gesamte Jahr über die Kernideen von Weihnachten im Herzen tragen. In der Hektik der Adventszeit gehen die so wichtigen Werte unter, weil wir scheinbar nur alle Aufgaben rasch abarbeiten wollen. Ich bin überzeugt, bereits in der eigenen Einstellung zum Advent verbirgt sich eine eigene Kernbotschaft. Fragen wir uns daher einmal: Wie offen und bereit bin ich selbst für die kommenden Wochen und die damit verbundenen Energien? Sich damit auseinander zu setzen kann durchaus herausfordernd sein. Nehmen wir bereits hier Schwierigkeiten für uns wahr, wie sollen wir uns dann für andere Kernthemen wie Mitgefühl, Vergebung, Frieden in meinem Umfeld, Liebe oder Wärme im Denken, Handeln und Sprechen öffnen. All diese Energien tauchen in unterschiedlichsten Gesichtern und Ereignissen in dieser Zeit auf, wenn wir den Blick nicht verschließen und uns bewusst mit ihnen auseinandersetzen.

Verbundenheit

> *Gerade das Lied „Happy Xmas“ von John Lennon vermittelt uns seit Jahrzehnten immer wieder aufs Neue, dass Frieden, Zusammenhalt, Fürsorge und Nächstenliebe die höchsten Güter sind.*

Licht

© Sunlight/stock.adobe.com

Herzenswärme Nächstenliebe

Impulse für jeden persönlich

Da ich ein sehr großes, ungenutztes Potenzial in der (Vor-) Weihnachtszeit für jeden von uns sehe, möchte ich Ihnen anbei gerne einige praktische Überlegungen an die Hand geben, die Ihnen helfen können, mehr Frieden, Stille und Bewusstsein vor Weihnachten zu entwickeln.

Arbeiten mit Licht

Dieser Aspekt gilt dann auch später bei den Betrachtungen für die Praxis. Nutzen Sie in der Adventzeit ganz bewusst den Einsatz von Licht und Kerzen. Nicht umsonst glitzert und leuchtet alles in diesen Wochen: Schließlich haben wir die dunkelste Phase des Jahres – die Tage sind so kurz wie nie. Dies kann sich nicht nur aufs Gemüt schlagen. Finden Sie daher heraus, wie Sie nicht nur mehr Licht in Ihre Wohnung/Ihr Haus bringen können, sondern auch, was sie für Ihr eigenes inneres Leuchten tun können. Was erfüllt Sie in Ihrem Leben? Was bräuchte mehr Aufmerksamkeit? Wenn Sie nicht der große Kerzenfreund sind, dann können auch Salzlampen ein angenehm warmes Licht spenden. Sie werden sehen kleine Leuchtquellen berühren unser Herz und vertreiben innere wie äußere Dunkelheit. Gegebenenfalls können Sie auch Farblichter anwenden. Diese verbinden die Kraft von Farbfrequenzen mit der erhellenden Wirkung von Licht.

Anwendung von Farben und Düften

Zum ersten Punkt passend können auch bereits viele Diffusor Farben oder Lichter abstrahlen. Hierbei haben Sie den Vorteil, dass Sie die häusliche Atmosphäre noch tiefgreifender beeinflussen können. Verschiedene ätherische Öle (Achtung bei Allergien!) fördern nicht nur innere Ruhe, sondern schaffen durch ihre Düfte vielfältige positive Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele. Wenn Sie sich mehr Erholung wünschen, greifen Sie doch auf Lavendel, römische Kamille oder Melisse zurück. Pfefferminze oder Eukalyptus helfen gerade in der Erkältungszeit die Lungen wieder zu weiten und mehr Frische zu erhalten. Doch auch Blaufichte, Zeder oder Sandelholz können durch den harzig-erdigen Geruch sehr angenehm sein und mehr Stabilität in die intensive Phase bringen. Der Dunkelheit und dem Grau im Außen können Sie mit dem gezielten Einsatz von Farben entgegenwirken. Experimentieren Sie sowohl in der Wahl Ihrer Kleidung als auch bei der Farbe von Decken, Kissen oder Deko. Sie werden sehen, dass dies wahre Wunder wirken kann.

Kleine Helfer

Falls Sie die Weihnachts- und Adventzeit eher stresst und der Berg an Aufgaben zunimmt, greifen Sie doch auf bewährte kleine Helfer zurück. Beispielsweise kann eine individuelle Bachblüten-Mischung gerade vor dem Jahreswechsel dabei unterstützen, sich neu auszurichten. Wählen Sie bewusst für bestimmte Themen eine Zahl zwischen 1 und 38. Wenn Sie die Essenzen vorrätig haben, dann können Sie sich die Fläschchen auch direkt ziehen. Auch (Halb-) Edelsteine können gerade in der Vorweihnachtszeit eine ganz besondere Atmosphäre bewirken. So kann der Bergkristall Klarheit bringen, Rosenquarz Harmonie und Verbundenheit in der Familie, der Amethyst mehr Ruhe und Ausgleich und der Turmalin Schutz. Sie können Edelsteine direkt in den Räumen aufstellen, als Kette oder Armband tragen oder in Form eines Wassers ansetzen und trinken.

Auszeiten

Die Stille können wir im Außen schwerlich finden, gerade in der Hektik der Weihnachtszeit. Nehmen Sie sich daher das Wort der „Ankunft“ tatsächlich zu Herzen und bereiten Sie sich bewusst auf etwas mehr Ruhe und Einkehr vor. Schaffen Sie sich mehr Ruheinseln und bewusste Auszeiten zu Hause. Dies kann mit dem/der Partner/in, den Kindern oder auch einmal nur für sich alleine sein. Vielleicht möchten Sie sich ja mit einer bestimmten Entspannungsmethode wie dem Autogenen Training, Selbsthypnose, Progressiver Muskelentspannung nach Jacobson, Yoga, Qigong, Atemtechniken oder Entspannungsmusik näher beschäftigen. Es müssen nicht immer große Schritte sein, die Sie hier setzen. Wenn Sie sich regelmäßig 10–15 min gönnen, ist das schon wertvoll. Auszeiten können auch bedeuten, für sich zu reflektieren und das Jahr Revue passieren zu lassen. So darf auch Dankbarkeit und Frieden entstehen.

Verbundenheit

Weihnachten wird als „Fest der Liebe“ bezeichnet. Durch den Stress alles perfekt und es allen recht zu machen, kann die Kommunikation und das Miteinander manchmal gerade dann deutlich erschwert sein. Schauen Sie daher bewusst in den Wochen vorher, dass Sie gemeinsam Zeit verbringen: vielleicht einen gemütlichen Abend am Kamin, eine Spielerunde oder ein ungezwungener Austausch. Die Verbundenheit mit den geliebten Menschen ist so wichtig. Der Advent kann dabei helfen, sich ihr wieder bewusster zu werden und gemeinsame Momente zu teilen. Ergreifen Sie daher die Gelegenheiten beim Schopf und verabreden Sie sich mit Menschen, die sie länger nicht mehr gesehen haben. Manche sind vielleicht froh, in den dunklen Stunden nicht alleine oder einsam zu sein.

Überlegungen für die Praxis

Die Advents- und Weihnachtszeit kann auch für die Praxis viele Herausforderungen mit sich bringen. Falls Sie eine Urlaubsphase zwischen den Jahren haben, dann muss natürlich alles darauf abgestimmt sein. Vieles gilt, organisiert zu werden. Termine für das neue Jahr müssen vereinbart und die Buchhaltung muss abgeschlossen werden. Ein paar Überlegungen, wie Sie auch in der Praxis diese besondere Zeit entspannter nutzen können, möchte ich Ihnen hier vorstellen:

Räuchern

Dieser Aspekt ist sowohl für die Praxis als auch für zuhause gedacht. Im Laufe des

Jahres haben sich durch die Patienten bzw. durch die Bewohner zu Hause allerlei Energien angesammelt. Daher bietet sich die stillste Zeit ideal zum Räuchern. Falls Sie die Praxis eine gewisse Zeit schließen, können Sie durch Räucherungen (Achtung bei Rauchmeldern!) in die Räume eine neue Energie bringen. Empfehlenswert ist der Dreiklang aus weißem Salbei, Kampfer und Weihrauch. Am besten gehen Sie im Uhrzeigersinn jede Ecke ab. Am Ende sollten Sie auf alle Fälle gut durchlüften. Auch Palo Santo, Drachenblut oder spezielle Mischungen können eingesetzt werden. Die Raunächte eignen sich ebenfalls für Räucherungen und weiterführende Rituale, um gut ins neue Jahr zu starten.

Vorbereitende Arbeiten

Auch im Praxismanagement können viele Arbeiten vorbereitend im Advent Schritt für Schritt durchgeführt werden. So staut sich weniger vor den Festtagen. Neben der Buchhaltung für den Jahresabschluss, dem Pflegen der Karteikarten, der Praxisreinigung und möglichen kleinen Patientengeschenken darf auch an Planung der Termine im neuen Jahr gedacht werden. Manches lässt sich vielleicht bereits im November in die Wege leiten. Ziel soll sein, gerade in diesem Jahr vor der Welle zu bleiben und etwas entspannter Richtung Weihnachten gehen zu können. Wer weiß – vielleicht helfen Ihnen dabei auch kleine Organisationsapps oder eine detaillierte ToDo-Liste, versehen mit Priorität und Terminvergabe, bis wann diese Aufgabe erledigt sein muss.

Aus- und Rückblick

Nutzen Sie auch in Bezug auf Ihre Praxis die heilsame Kraft der Selbstreflexion. Vielleicht können Sie sich in Foren oder bei Feiern mit Kolleginnen und Kollegen austauschen. Doch auch für sich können Sie vieles analysieren und neue Erkenntnisse gewinnen. Gerade zum Jahresende können Sie herausfiltern: Was hat gut funktioniert? Wo möchte ich mehr Aufmerksamkeit hinlenken? Was hat mir viel Energie gekostet? In welchen Bereichen möchte ich mich fortbilden? Welche Geschichten und Fälle haben mich besonders berührt? Auch Ihre Praxisausrichtung oder Aspekte wie die Homepage, Visitenkarten oder das Praxisschild dürfen gerade in dieser Zeit unter die Lupe nehmen mit der Frage „Kann ich mich damit noch identifizieren?“. Ein persönlicher Ausblick auf das neue Jahr kann hier anschließen, indem sie sich Zielsetzung überlegen. So steigt die Vorfreude und sie können mit der Ausrichtung starten.

Zusammenhalt

Sensibilisierungen der Patienten

Wie bei den persönlichen Impulsen beschrieben, sind gerade in der Adventzeit viele Menschen in der Hektik. Unterstützen Sie Ihre Patienten daher, wenn diese offen dafür sind, etwas mehr auf Ausgleich, Einkehr und Ruhe zu achten. Überlegen Sie sich individuelle Anregungen, die Ihre Patienten sensibilisieren, die Wochen vor Weihnachten mehr für sich zu nutzen. Vielleicht finden Sie eine Geschichte, die zum Nachdenken anregt und mit nach Hause gegeben werden kann, oder Sie nehmen sich 5–10 Minuten Zeit, um gemeinsam eine kleine Achtsamkeitsübung durchzuführen. Inspirieren Sie Ihr Gegenüber, denn häufig hakt es daran, dass die Menschen gar nicht wissen, wie sie etwas mehr Ruhe integrieren können. Einfach anwendbare Tipps, wie eine Kerze anzünden und 1–2 min in die Flamme blicken, können sehr wohltuend sein, und die Menschen Inne halten lassen.

Meditation zum ersten Advent

„Die Weihnachtskammer“

Die folgende Übung ist für Sie selbst und für andere im wohlwollenden „Du“ geschrieben:

Werde nun ruhig und ganz still. Es ist an der Zeit, dich im Geiste auf die Weihnachtszeit vorzubereiten. Lenke deiner Aufmerksamkeit daher immer mehr auf dein Inneres, deine Gefühle und die Ruhe. Mache dich nun auf die Suche nach deiner persönlichen Weihnachtskammer, einem speziellen Raum, der mit vielen Erinnerungen aus der Kindheit, Geschenken, Zeit mit der Familie und dem Gefühl von Weihnachten verbunden ist. Doch vielleicht hast du in den letzten Jahren vergessen, dass es diesen Raum überhaupt gibt. Wenn du ein rundes Tor mit der Beschriftung „Weihnachtskammer“ gefunden hast, dann betrete sie. Orientiere dich zuerst. Ist es außer deiner Fackel dunkel? Wie fühlst sich die Kammer an? Erlebst du hier dein momentanes Gefühl von Weihnachten? Wenn du magst, mache dich ans Werk und miste die Kammer aus. Richte dir deine Weihnachtskammer anschließend nach deinem Belieben ein. Du kannst dir eine Kanne heißen Tee, einen Adventkranz oder ein gutes Buch bereitstellen. Wonach sich dein Herz sehnt, darf nun in deiner Weihnachtskammer Platz finden. Wenn du fertig bist, verabschiede dich und komme zurück in deine Gegenwart. Öffne nun deine Augen.

Fürsorge

AUTOR

Philipp Feichtinger
Heilpraktiker, Mittelschullehrer (Österreich)