

HEIKE MALISIC · BEATE NORDSTRAND

Body  
Spirit  
Soul *konkret*

DAS  
PRAXIS-  
BUCH

# SCM

Stiftung Christliche Medien

SCM Hänssler ist ein Imprint der SCM Verlagsgruppe, die zur Stiftung Christliche Medien gehört, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.

© 2018 SCM Hänssler in der SCM Verlagsgruppe GmbH · Max-Eyth-Straße 41 · 71088 Holzgerlingen  
Internet: [www.scm-haenssler.de](http://www.scm-haenssler.de) · E-Mail: [info@scm-haenssler.de](mailto:info@scm-haenssler.de)

Soweit nicht anders angegeben, sind die Bibelverse folgender Ausgabe entnommen:  
Neues Leben. Die Bibel, © der deutschen Ausgabe 2002 und 2006 SCM R.Brockhaus  
in der SCM Verlagsgruppe GmbH Witten/Holzgerlingen.

Weiter wurden verwendet:

Bibeltext der Neuen Genfer Übersetzung - Neues Testament und Psalmen  
Copyright © 2011 Genfer Bibelgesellschaft. Wiedergegeben mit freundlicher Genehmigung. Alle Rechte vorbehalten.  
Bibeltext der Schlachter Bibelübersetzung. Copyright © 2000 Genfer Bibelgesellschaft.  
Wiedergegeben mit der freundlichen Genehmigung. Alle Rechte vorbehalten.

Gesamtgestaltung: Kathrin Spiegelberg, Weil im Schönbuch  
Druck und Bindung: Finidr s.r.o.  
Gedruckt in Tschechien  
ISBN 978-3-7751-5885-5  
Bestell-Nr. 395.885

# INHALT

VORWORT	7
BODY – WAS WAR	11
BODY – WAS IST	25
BODY – WAS WIRD	43
SPIRIT – WAS WAR	61
SPIRIT – WAS IST	73
SPIRIT – WAS WIRD	85
SOUL – WAS WAR	107
SOUL – WAS IST	123
SOUL – WAS WIRD	141
ZUM SCHLUSS	155



DIESES BUCH GEHÖRT

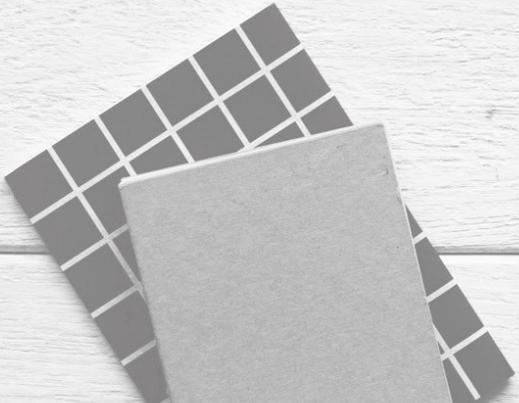
---

MEIN VORNAME BEDEUTET

---



*Let's go*  
*Let's go*  
*Let's go*  
*Let's go*  
*Adventure*  
*Adventure*  
*Anniversary*  
*Moving forward*  
*Towards*  
*A*  
*E L*  
*S L*



# VORWORT

Als im Januar 2017 das Buch *Body Spirit Soul* erschien, merkten wir: Damit haben wir einen Nerv getroffen. Darin erzählen wir, wie wir gelernt haben, dass ein zufriedenes und erfülltes Leben nur möglich ist, wenn wir lernen, selbst gut für uns zu sorgen. Und zwar für Körper, Seele und Geist.

»Das Buch hat mich ganz tief berührt. Es hat mich zum Um- und Nachdenken über meinen Körper gebracht, über meine Seele und meine Sehnsucht nach dem Sinn des Lebens.«

»Ein Herzensbuch. Ich lese es immer wieder und entdecke mich ständig neu.«

»Ihr habt mich ermutigt, nicht aufzugeben. Das Vergleichen mit anderen und die damit verbundene Frustration ist eine Falle. Es ist euch gelungen, die Hilfe von Gott, das Zusammensein mit anderen und die nötige Selbstverantwortung in einer guten Balance darzustellen.«

Das waren nur einige der Zuschriften, die uns erreichten, und das positive Feedback freute uns natürlich sehr.

Kurz nach Erscheinen des Buches kam uns die Idee: »Wie wäre es, wenn wir einen *Body-Spirit-Soul*-Kurs entwickeln? Einen Kurs, in dem Frauen mit ihren Freundinnen zusammenkommen und gemeinsam lernen, gut für sich zu sorgen?«

Sofort begannen wir, ein Konzept zu erstellen und Arbeitsblätter für Kleingruppen zu entwickeln. Die ersten Pilotkurse und *Body-Spirit-Soul*-Wochenenden waren vielversprechend. Und nun hältst du das Praxisbuch zum Kurs in den Händen!

Wenn in deiner Nähe kein Kurs angeboten wird, kannst du die Inhalte natürlich auch für dich alleine durcharbeiten. Um den Zusammenhang und die Fragen zu verstehen, benötigst du in jedem Fall das *Body-Spirit-Soul*-Buch. An vielen Stellen in diesem Praxisbuch geben wir Leseempfehlungen zu den betreffenden Texten im *Body-Spirit-Soul*-Buch.

Vielleicht bekommst du beim Durcharbeiten aber auch Lust, mit deinen Freundinnen oder den Ladys aus deiner Kirche einen Kurs zu starten. Oder mit Frauen, die sich einfach zu

Themen rund um einen ganzheitlichen Lebensstil austauschen möchten. In diesem Fall möchten wir dich wissen lassen, dass es zu diesem Kursbuch auch noch ein Leiterhandbuch gibt. Auf unserer Webseite [www.bodyspiritsoul.de](http://www.bodyspiritsoul.de) bekommst du Infos, wie du dich mit uns vernetzen und Multiplikator werden kannst. Das ist uns ein Herzensanliegen!

Jede Kurseinheit leiten wir damit ein, dass wir erzählen, warum uns die Inhalte dieser Einheit geholfen und wie wir uns selbst weiterentwickelt haben. Denn jede von uns ist mittendrin in ihrer eigenen Geschichte – und wir glauben fest an ein Happy End. Unseres und deins.

So wie *Body Spirit Soul* ein sehr persönliches Buch von uns beiden ist, wird dieses Praxisbuch ein sehr persönliches Buch von dir werden. Auf jeden Fall dann, wenn du dich mit den Fragen auseinandersetzt. Ob du die Kapitel nun allein oder zusammen mit anderen durcharbeitest: Wir wünschen dir viel Spaß dabei!

*Beate und Heike*





Body

WAS WAR

AUS DEM *Buch deines Lebens*  
KANNST DU KEINE SEITEN  
HERAUSTRENNEN, ABER IMMER  
WIEDER EIN *neues Kapitel* BEGINNEN.

WERNER BETHMANN

## Ganz persönlich

Beate

Im Buch schreibe ich ziemlich ehrlich über einige Marotten, die ich gehabt habe. Kürzlich schilderte mir eine Freundin ihre Heißhungeranfälle, wenn sie kurz vor ihrer Periode steht, und wie ihr Gehirn dann auszusetzen scheint und Zucker will. Sofort erinnerte ich mich an meine Strategien von damals, die mir geholfen haben, mit Heißhungerattacken zurechtzukommen. Jedes Problem, das ich gehabt habe, angegangen bin und irgendwann überwunden habe, war ein Meilenstein für mich. Mit den Steinen, die da zusammengekommen sind, kann ich inzwischen schon was Schönes bauen.

Meine robuste Gesundheit hängt sicher mit einigen guten Genen zusammen, die ich vererbt bekommen habe. Aber durch meine »Geschichten« bin ich auch erfolgreiche Körperflüsterin geworden und habe gelernt, gut für mich zu sorgen.

## Heike

Mit Erscheinen dieses Praxisbuchs schaue ich auf eine zwanzigjährige Berufserfahrung als Fachfrau für Ernährungs- und Gewichtsmanagement zurück. Als ich Anfang 1998 nach vielen erfolglosen Diätversuchen endgültig meinen überflüssigen Pfunden den Kampf ansagte, ahnte ich noch nicht, dass meine damalige Not zu einer Berufstätigkeit führen würde. Jahrelang hatte ich versucht, mein Wunschgewicht zu erreichen – meistens nur mit kurzfristigem Erfolg. Dann kam der Durchbruch und mit ihm die Idee, andere Menschen auf dem Weg zu ihrem Wunschgewicht zu begleiten. In meinem Tagebuch habe ich schon damals über die Zusammenhänge von Körper, Seele und Geist geschrieben.

Ich habe viele eigene Erfahrungen zu diesem Thema gemacht und manch eine Herausforderung am eigenen Leib durchbuchstabiert. Eins habe ich dabei gelernt: Die Entscheidung, gut für meinen Körper zu sorgen, muss ich täglich neu treffen.

## Es geht los

In diesem Praxisbuch geht es um deine ganz persönliche Geschichte. Um die deines Körpers, deines Geistes und deiner Seele. Wir beginnen immer jeweils mit dem, was war – also mit deiner Vergangenheit. In der darauffolgenden Einheit geht es dann um die Gegenwart und in der dritten um die Zukunft. Jeder Mensch hat sowohl positives als auch belastendes Reisegepäck. Manche haben viele tolle Erfahrungen gemacht, andere haben eher Narben von den ganzen Unfällen, in die sie verwickelt waren.

Deine Vergangenheit ist, wie sie ist. Ob gute oder negative Erinnerungen – sie entspringen deiner einzigartigen Lebensgeschichte, mit der du dein Heute und deine Zukunft gestalten kannst.

## Definition: Body Spirit Soul



Lies im Buch die Seite 7.

## Lass die Funken sprühen

Bevor wir in die Vergangenheit unseres Körpers einsteigen, kommt eine kleine Aufgabe. Den Teilnehmerinnen unseres Kurses geben wir sie als Hausaufgabe für die Kennenlernrunde vorweg. Wenn du das Buch für dich alleine durcharbeitest, mach sie an dieser Stelle für dich selbst.

Unseren Kursteilnehmerinnen sagen wir vorher: *»Du kannst die Hausaufgabe schriftlich machen und vorlesen. Der Gruppenraum ist nicht so hell – und falls du rot wirst, sieht das kein Mensch. Aber wenn du anfängst oder aufhörst mit Worten wie »Also, das fällt mir jetzt wirklich schwer« oder »Da gibt's nicht viel zu erzählen« oder »Es würde mir leichterfallen, wenn ich etwas Negatives über mich erzählen dürfte«, kriegst du wahrscheinlich jede Woche neue Hausaufgaben auf, während alle anderen frei haben.«*

## Lobe dich, bis die Funken sprühen

Es ist doch ein Grundproblem von vielen Frauen, kein Kompliment stehen lassen zu können – die Bluse war natürlich ein Sonderangebot – und kein gutes Haar an sich zu lassen – die Haare sind eine Katastrophe. Denn wenn eine mal sagen soll, in was sie so richtig gut ist, fängt sie hundertprozentig damit an, in was sie alles absolut nicht gut ist ... Deshalb gibt's die Hausaufgabe schon mal vorab, und zwar schriftlich. Also los geht's: Schreib dich glücklich!

Erzähl uns, was für ein wundervoller Mensch du bist. Was deine Hauptstärken sind. Was du an dir so richtig gut findest. Erzähl von deinem größten Coup in den letzten zwei Jahren, wo du was getan hast, auf das du heimlich oder unheimlich stolz bist! Zehn Sätze mindestens. Du siehst, es geht um deine Schokoladenseiten. Vergiss auch deinen Körper nicht.

.....

.....

.....

.....

## Dein Körper hat eine Vergangenheit

Die Geschichte, also die Vergangenheit deines Körpers, ist einmalig. Und das ist gut so. Kein anderer Mensch hat die Erfahrungen gemacht, die du inzwischen gemacht hast.

Körper, Seele und Geist beeinflussen sich dabei gegenseitig. Das zeigen schon jede Menge Sprichwörter, die es mundartlich gibt.

### Positive Sprichwörter

*Mein Herz hat einen Sprung gemacht. Ich habe Gänsehaut vor Glück. Mein Herz jubelt.*

WELCHE POSITIVEN SPRICHWÖRTER FALLEN DIR NOCH EIN?

.....

.....

# Heike Malisic, Beate Nordstrand

## **Body, Spirit, Soul –**

### **365 Impulse für ein ganzheitlich leichteres Leben**

Broschiert, 11,2 x 15,8 cm, 400 Seiten, Nr. 395.783, ISBN 978-3-7751-5783-4

Das Impulsbuch bietet Leserinnen Hilfe, Orientierung und geistliche Ermutigung. Für jeden Tag des Jahres findet die Leserin einen Bibelvers und einen Text, der zum Nach- und Weiterdenken anregt – immer abwechselnd zu den Bereichen Body, Spirit und Soul.

## **Body, Spirit, Soul –**

### **Das Aufstellbuch für alle Wochen des Jahres**

Spiralbindung, 17 x 16 cm, 108 Seiten

Nr. 629.827, ISBN 978-3-7893-9827-8

Aufstellbuch mit inspirierenden Gedanken und kurzen Impulsen

## **Body, Spirit, Soul – Tasse**

Henkellose Tasse,

spülmaschinengeeignet

9,5 x 9,4 cm, Nr. 623.386, EAN 4250330933868

*Bitte fragen Sie in Ihrer Buchhandlung nach diesen Titeln! Oder schreiben Sie an:  
SCM Hänssler in der SCM Verlagsgruppe GmbH, D-71087 Holzgerlingen;  
E-Mail: [info@scm-haenssler.de](mailto:info@scm-haenssler.de); Internet: [www.scm-haenssler.de](http://www.scm-haenssler.de)*