

# Mentale Gesundheit – *Guide*

Wir leben in einer Welt, die laut ist. Die dich ruft, formt, zieht – und manchmal überfordert. Doch dein Körper kennt den Weg zurück. Er braucht nur eine Erinnerung daran, wie sich Sicherheit anfühlt. **Ätherische Öle** können dabei sanfte Wegweiser sein – sie wirken nicht nur über den Duft, sondern direkt über dein limbisches System, das Zentrum deiner Gefühle, Erinnerungen und inneren Regulation. Dieser Guide ist keine „Schnelllösung“. Er ist eine Einladung, deinem Nervensystem zuzuhören und dich selbst wieder als Ganzes zu fühlen – ruhig, gehalten, lebendig.



## **Adaptiv – das Öl der emotionalen Anpassung**

- Adaptiv hilft dir, inmitten von Chaos Ruhe zu finden.
- Es senkt die Übererregung des Nervensystems,
- öffnet Raum für neue Perspektiven und macht innerlich weich,
- wenn alles eng und kontrolliert wirken will.
- → Ideal bei Überforderung, mentalem Druck, innerer Unruhe.



## **Valerian – das Öl der tiefen Entspannung**

- Valerian beruhigt dein zentrales Nervensystem.
- Es hilft, wenn dein Kopf weiterdenkt, obwohl dein Körper längst müde ist.
- Valerensäure + Valepotriate = natürliche GABA-Verstärker. Sie dämpfen Überreizung im Gehirn, verlängern die Einschlafphase und signalisieren deinem Körper: „Du darfst loslassen.“
- → Unterstützend bei Schlafproblemen, Nervosität, übererregtem Geist.



## **Copaiba – das Öl der Erdung & Regeneration**

Copaiba enthält  $\beta$ -Caryophyllen, das direkt an die CB2-Rezeptoren des Endocannabinoid-Systems bindet. So wirkt es ähnlich wie CBD – entspannend, angstlösend, entzündungshemmend – ohne berauschend zu sein.

→ Unterstützt bei Stress, Reizüberflutung, Nervenspannung.



## **Wilde Orange – das Öl der Freude**

Limonen = natürliches Stimmungslicht im Gehirn.

Es hilft, Stresshormone zu senken und die Wohlfühl-Botenstoffe zu erhöhen. Wild Orange aktiviert Serotonin und Dopamin – Neurotransmitter, die Glück und Motivation fördern.

→ Ideal bei gedrückter Stimmung, mentaler Schwere, Lustlosigkeit.



## **Serenity Stick – das Öl der inneren Stille**

Serenity verbindet Lavendel, Vetiver, Zedernholz, Süßmarjoran, Vanille – ein Zusammenspiel, das dein parasympathisches System aktiviert.

Sanft wie eine Decke legt sich sein Duft über dein Herz, wenn du dich überreizt oder unruhig fühlst.

→ Ideal am Abend, vor dem Schlaf, bei Überforderung oder innerer Unruhe.



# Mentale Gesundheit – *Guide*

Wir leben in einer Welt, die laut ist. Die dich ruft, formt, zieht – und manchmal überfordert.  
Diese kleinen Gesten, die fast unscheinbar wirken,  
wurden über die Jahre zu meinem inneren Kompass:  
Sie erinnern mich daran, dass Frieden kein Ort im Außen ist,  
sondern eine Entscheidung, die in mir beginnt.  
Ich habe diese Übungen unzählige Male gemacht –  
auf dem Schulhof, im Flugzeug, nachts, wenn ich nicht schlafen konnte.  
Und sie haben mir geholfen, mich wieder zu spüren.  
Heute kombiniere ich sie mit ätherischen Ölen,  
weil der Duft wie eine Brücke wirkt –  
zwischen Körper und Seele, zwischen Chaos und Klarheit.  
Was für mich als Kind Überleben war,  
ist heute meine Art geworden, Heilung zu praktizieren.

## **1. Die Schmetterlings-Übung – sanfte Selbstberührung**

Diese Übung stammt aus der Traumatherapie (EMDR) und signalisiert deinem Körper Sicherheit.  
So geht's:

1. Gib 1–2 Tropfen deines gewählten Öls auf die Handflächen, reibe sie kurz aneinander.
  2. Überkreuze deine Arme über der Brust, als würdest du dich selbst umarmen.
  3. Klopfe nun sanft abwechselnd links und rechts auf deine Oberarme.
  4. Langsam. Bewusst.
  5. Atme tief – 4 Sekunden ein, 6 Sekunden aus.
  6. Spüre, wie Ruhe in deinen Körper zurückkehrt.
- „Ich bin sicher. Ich bin hier.“

## **2. Frieden beginnt bei mir – Finger-Anker**

Diese Übung hilft dir, über sanfte Berührung und bewusste Atmung dein Nervensystem zu beruhigen.

Deine Finger werden zu Ankern – kleine Punkte, die deinen Geist immer wieder ins Jetzt zurückholen.

Nimm dir dazu ein ätherisches Öl deiner Wahl (z. B. Serenity, Balance oder Copaiba) und gib einen Tropfen auf deine Fingerspitzen.

Atme tief ein ... und spüre deine Hände.

1. Sage „Frieden“ – Daumen und Zeigefinger zusammen.
2. „Beginnt“ – Daumen und Mittelfinger zusammenführen.
3. „Bei“ – Daumen und Ringfinger zusammenführen.
4. „Mir“ – Daumen und kleiner Finger zusammen führen.

1. Atme ein und sag innerlich: „Frieden beginnt bei mir.“
2. Atme aus, spüre, wie dein Brustkorb weicher wird.

Wiederhole die Sequenz so oft du magst.

Lass die Bewegung zu einem Rhythmus werden – wie ein stilles Gebet in dir.

Mit der Zeit reicht schon die Geste, um dein System daran zu erinnern:

☞ Frieden beginnt bei mir.