



Liebe Leserinnen,
liebe Leser,

als Chefärztinnen und Chefärzte der psychosomatischen Heiligenfeld Kliniken ist es uns ein zentrales Anliegen, für unsere Patientinnen und Patienten vertrauensvolle Ansprechpartner zu sein. Dabei spielt für uns auch die Offenheit für spirituelle Themen und Fragen eine wichtige Rolle. Gerade im Bereich der Psychotherapie hat sich in den letzten Jahren immer deutlicher gezeigt, wie heilsam es sein kann, den eigenen Blick zu weiten. Für uns in den Heiligenfeld Kliniken gehören die Frage nach „dem großen Ganzen“, die Suche nach Sinn und die Hinwendung zur Spiritualität schon immer zum Therapiekonzept. Und wir legen bereits von Anfang an großen Wert auf die Kraft der therapeutischen Gemeinschaft - gerade weil für uns Menschen vertrauensvolle Beziehungen enorm wichtig sind. Unser Newsletter widmet sich diesen und weiteren Themen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen!

ZUVERSICHT

Die Kraft der Zuversicht

In den Heiligenfeld Kliniken unterstützen wir Sie dabei, Krisen zu bewältigen, mit Ängsten umzugehen und Ihre inneren Ressourcen zu stärken. Die aktuellen Herausforderungen, vor denen wir als Gesellschaft stehen, sind enorm und verlangen nach einer aktiven Auseinandersetzung. Damit dies gelingt, braucht es persönliche Stabilität, innere Stärke, Resilienz und Zuversicht.

Zuversicht schützt vor Angst und lässt Stressoren weniger an uns ran. Zuversichtliche Menschen sehen Probleme und Schwierigkeiten, aber auch mögliche Lösungen deutlicher. Zuversicht erlaubt, Schicksalsschläge anzunehmen und mit ihnen umzugehen. Und sie ermöglicht uns, Alternativen zu erkennen - auch wenn die Welt „grau“ erscheint. Wenn sich

Dinge nicht so entwickeln, wie wir sie gerne hätten, haben wir dennoch Spielräume, um mit schwierigen Situationen umzugehen.

Wie erlange ich innere Stärke und Resilienz, um zuversichtlicher in eine unsichere Welt zu blicken?

Jüngste Forschung hat gezeigt, dass Zuversicht genetisch angelegt ist und auch eine gewisse Stabilität aufweist. Allerdings sind wir Menschen der Genetik nicht ausgeliefert. Wir können uns Eigenschaften im Laufe des Lebens aneignen und das nicht nur bis zu einem bestimmten Alter. Wir bei den Heiligenfeld Kliniken können Ihnen dabei helfen.



Näheres finden Sie unter:
zuversichtlich.heiligenfeld.de

Spitzenmediziner in den Heiligenfeld Kliniken

Das gefragte Ratgebermagazin FOCUS GESUNDHEIT hat die große Ärzteliste 2022 mit Deutschlands TOP-Medizinern veröffentlicht.

Dr. med. Hans-Peter Selmaier, Chefarzt der Parkklinik Heiligenfeld und stellv. Äztl. Direktor, erhielt die Auszeichnung im Fachbereich Psychosomatik.

„Ich übe meinen Beruf so aus, wie ich ihn erlernt habe, mit Menschlichkeit und Sympathie für jeden einzelnen Patienten und jede einzelne Patientin.“



Unseren Podcast Spitzenmediziner mit unserem Chefarzt und stellv. Äztl. Direktor Dr. med. Hans-Peter Selmaier finden Sie unter **blog.heiligenfeld.de**

Wir unterstützen Sie!

Uns ist es wichtig, Ihnen die Aufnahme in unsere Kliniken so einfach wie möglich zu machen.

Informationen und Kontakt:



0971 84-4444
heiligenfeld.de/aufnahme



V. l. n. r.: Dr. med. Stephan Kamolz (Chefarzt Rosengartenklinik Heiligenfeld), Dr. med. Heinz-Josef Beine (Chefarzt Heiligenfeld Klinik Uffenheim), Nelly Orlandini-Hagenhoff (Chefärztin Heiligenfeld Klinik Bad Wörishofen), Artan Laska (Chefarzt Heiligenfeld Klinik Waldmünchen), Dr. med. Hans-Peter Selmaier (Chefarzt Parkklinik Heiligenfeld, stellv. Äztl. Direktor), Dr. med. Stefanie Mutz-Humrich (stellv. Chefärztin Parkklinik Heiligenfeld)

Dafür stehen wir

Chefärzt*innen in den Heiligenfeld Kliniken

„Leben lieben“: Das ist unser Motto in den Heiligenfeld Kliniken und eine Botschaft, der wir uns auch im Kontakt mit unseren Patient*innen verpflichtet fühlen. Doch was heißt das genau?

In der Behandlung psychischer und psychosomatischer Erkrankungen achten wir insbesondere darauf, unserem Gegenüber individuell und auf Augenhöhe zu begegnen. Selbstverständlich hat jeder Mensch seine ganz eigene Geschichte, seine persönlichen Verletzungen, die es zu sehen und anzuerkennen gilt. Und genauso besitzen wir alle ureigene Potenziale, die es uns ermöglichen, unser Leben aktiv und selbstbestimmt zu gestalten.

Der ganzheitliche Therapieansatz, den wir in den Heiligenfeld Kliniken verfolgen,

ist hier besonders hilfreich. In einer vertrauensvollen Atmosphäre können alte Verletzungen aufgearbeitet und emotional heilsame Erfahrungen gemacht werden. Das kreativtherapeutische Angebot ist ressourcenorientiert und stärkt die individuellen Gestaltungsmöglichkeiten.

Individuelle Therapie auf Augenhöhe: Darauf legen wir besonderen Wert!

Daneben spielt auch die Therapeutische Gemeinschaft eine wesentliche Rolle. Im Miteinander erfahren unsere Patient*innen Halt und können gleichzeitig lernen, aus ihrer Mitte heraus in Kontakt zu treten. Die Behandlung in unseren Kliniken spannt somit ein weites Feld auf, in dem Potenziale (wieder) geweckt werden können.

In den Heiligenfeld Kliniken setzen wir therapeutische Standards in der stationären psychosomatischen Behandlung. Die von uns gelebte Verbindung aus Therapievietalt, Werteorientierung und Ganzheitlichkeit macht uns einzigartig und somit genau zum richtigen Ort für Sie. In einer haltgebenden therapeutischen Gemeinschaft entsteht ein innerer und äußerer Raum für Heilung.

*Leben
lieben*

„Leben lieben“ in seiner Vielfalt trägt uns!



Affirmationen können bei Angst und Depression helfen

Ein Gespräch mit unserem leitenden Kreativtherapeuten

Unsere Gedanken beeinflussen direkt unser Leben. Ob das Glas für mich persönlich "halb voll" oder "halb leer" ist, hat eine direkte Auswirkung darauf, wie ich fühle und handle.

Aus diesem Grund ist es besonders wichtig, uns selbst und unsere inneren Glaubenssätze immer wieder zu hinterfragen. In der Therapie in den Heiligenfeld Kliniken arbeiten wir mit der positiven Kraft von Affirmationen und aufgelösten negativen Glaubenssätzen.

Gerade bei Menschen mit Depressionen oder Angst bietet diese Arbeit die Möglichkeit, aus als belastend empfundenen Situationen wieder in eine Handlungsfähigkeit zu kommen. Konnten positive Glaubenssätze gefestigt werden, können diese bei einer nahenden depressiven

Phase oder aufkommenden Angstgefühlen abgerufen werden. Hierdurch entsteht die Möglichkeit, Situationen besser einschätzen und sich selbst stabilisieren zu können.

Ein Ziel kann sein, Ängste früher zu erkennen und sich ihnen zu stellen. Dadurch kann man wieder Sicherheit erlangen, um weitere Schritte im Umgang damit zu finden und wieder handlungsfähig zu werden.

Zu diesem Thema haben wir Dietmar Kalina befragt. Er ist Leitender Kreativtherapeut in der Rosengartenklinik Heiligenfeld in Bad Kissingen.

Das gesamte Interview können Sie nachlesen auf unserem Blog:
blog.heiligenfeld.de

Übung Affirmation

Es fällt Ihnen schwer, sich auf veränderte Situationen einzustellen und sind dadurch häufig frustriert?

Negativer Glaubenssatz:

Ein möglicher innerer negativer Glaubenssatz könnte sein: „Ich kann neue Herausforderungen im Job nicht bewältigen.“

Positive Affirmationen:

„Heute freue ich mich etwas Neues zu lernen.“, „Heute mache ich eine Sache anders als üblich.“, „Heute nehme ich einen anderen Weg.“



Dietmar Kalina –
Leitender Kreativtherapeut

Podcast-Reihe "Spiritualität"



spirituell.heiligenfeld.de



Alle Auszeichnungen: ausgezeichnet.heiligenfeld.de



Poesie-Mobil-Tour „Leben lieben“

Eine Zeit des Wandels und des Übergangs: So bezeichnet Dr. Joachim Galuska, Mitgründer der Heiligenfeld Kliniken, unsere aktuelle Weltlage. Ihm und seiner Frau, der Lyrikerin und Schriftkünstlerin Uta Galuska, ist es vor diesem Hintergrund ein zentrales Anliegen, Bewusstsein zu schaffen – für zentrale Themen unseres Miteinanders und der Art, wie wir in Zukunft leben wollen.

Bereits im letzten Jahr fuhren sie mit einem umgebauten Feuerwehrauto durch Bayern, machten Halt in Leipzig, Brandenburg und Berlin, um auf die seelischen Belastungen infolge der Corona-Pandemie aufmerksam zu machen. Und auch in 2022 waren sie wieder unterwegs, diesmal unter dem Motto „Leben lieben“. Im Gespräch mit Menschen aus Wirtschaft, Politik, Kunst und Kultur tauschten sie sich zu den verschiedensten Fragen aus.

Gedacht war die Tour auch als Vorbereitung auf den 2023 stattfindenden Heiligenfelder Kongress. „Leben lieben“ als Titelthema lädt alle Interessierten dazu ein, in Vorträgen, Workshops und persönlichen Gesprächen gemeinsame Antworten auf die Fragen unserer Zeit zu finden.

Weitere Informationen und Interviews finden sie unter:

heiligenfeld.de/poesiemobil



Kongress „Leben lieben“
11. bis 14. Mai 2023

Der Heiligenfelder Kongress „Leben lieben“ findet im historischen Regentenbau und den Heiligenfeld Kliniken in der UNESCO Weltbestadt Bad Kissingen statt.
Melden Sie sich jetzt an:

0971 84-4600
www.kongress-heiligenfeld.de

Neue Heiligenfeld Klinik in Bad Wörishofen am 9. November 2022 erfolgreich gestartet!

Das Therapiekonzept ist – wie in allen Heiligenfeld Kliniken – ganzheitlich und beziehungsorientiert. Wir betrachten Körper, Geist und Seele als Einheit. In unserer psychosomatischen Behandlung berücksichtigen wir die individuelle Lebensgeschichte und gegenwärtige Herausforderungen, aber genauso auch die Fähigkeiten und Ressourcen jedes Menschen.



badwoerishofen.heiligenfeld.de