



Inspiration für deinen Weg

Auszeit

nur
6,50 €

Allein, aber
nicht einsam
7 Wege, die aus
der Einsamkeit
herausführen

Großer Ratgeber:
WIE DU INNERE
RUHE UND KLARHEIT
FINDEST
23 Seiten Ratgeber
Selbsttest & Übungen
DIGITAL DETOX &
MEDITATIONEN



D: 6,50 € | A: 7,20 € | EU: 7,70 € | CH: 12,00 CHF
WWW.AUSZEIT.BIO | DEZEMBER 2025 · JANUAR 2026



DIE KRAFT DER STILLE

WINTERZAUBER
MOMENTE, DIE
DIE SEELE WÄRMEN

ZUHAUSE SEIN
ENDLICH BEI DIR
ANKOMMEN

DANKE SAGEN
DIE MAGIE
DER DANKBARKEIT

Inhalt 6.2025



Zur Ruhe kommen

- 016 | Auf ins Offline-Glück
Digital Detox
- 026 | Eisblumenträumereien
Den Winter mit Kinderaugen sehen
- 032 | Innere Ruhe
Wege zur mentalen Gesundheit

Winterzauber

- 010 | Sehnsucht nach Magie
Die Zeit der kleinen Wunder
- 040 | Mein Jahr
Der Blick zurück und ins Morgen
- 046 | Danke sagen
Zeit für Dankbarkeit
- 056 | Cool bleiben
Gelassenheit als Haltung
- 064 | Licht an kalten Tagen
Wärmende Winterlichter
- 070 | Wecke deine Träume
... sie ruhen in deinem Herzen

- 078 | Allein, aber nicht einsam
Ein Winter in eigener Gesellschaft
- 088 | Die Zeit der kleinen Wunder
Vier Meditationen für dich
- 094 | Wo bin ich zuhause?
Der Ort, an dem mein Herz wohnt
- 100 | Gesunde Winterküche
Wohlschmeckend und wärmend
- 108 | Ein Tag für dich
Wohltaten für Körper und Seele
- 120 | Alles Käse
Wenn der Käse Herzen schmilzt

Ein wundervolles Poster für dich



Bestellbar
in unserem Shop
www.auszeit-webshop.de



Themen dieser Ausgabe

Dein
Wohlfühltag

Magischer
Genuss

Die Kraft der
Gelassenheit

Ein Herz für
den Winter

Von Herzen
Danke sagen

Schalte
einfach mal ab

Bilder Inhalt: © picsfive/Fotolia.com, Unsplash, © ronsnik/stock.adobe.com, © alListar_peopleimages.com/stock.adobe.com, © XavierLorenzo/stock.adobe.com, © cofoee/stock.adobe.com, Bilder Titel: Auerbach Verlag
© exclusive-design/stock.adobe.com, © Halfpoint/stock.adobe.com, © rh2010/stock.adobe.com, © dariaustriugovra/stock.adobe.com

INNERE RUHE UND SELBSTTHEILUNG

WARUM MENTALE GESUNDHEIT SO WICHTIG IST



Bilder: © Cokai/stock.adobe.com, © Ju_see/stock.adobe.com, © StudioN/stock.adobe.com



Manche Menschen stehen permanent unter Stress und haben das Gefühl, niemals Zeit für sich und die eigenen Bedürfnisse zu haben. Andere bemerken gar nicht, dass sie sich überfordern und wundern sich, warum sie abends immer so kaputt sind. Sie sind auf dem besten Weg, ihre mentale Gesundheit zu gefährden. Aber es gibt Lösungen für dieses Problem.

Wer kennt das nicht? Wir setzen uns am Sonntagabend motiviert hin, um uns gut auf die Herausforderungen der kommenden Woche vorzubereiten. Aber schon am Dienstag beginnen wir zu straucheln, weil unvorhergesehene Probleme auftauchen. Das Kind wird krank und wir bekommen so schnell keine Betreuung. Wir müssen zu Hause bleiben und melden uns ebenfalls krank – inklusive der Schuldgefühle den Kollegen gegenüber, die unsere Arbeit mit erledigen müssen. Der Arbeitgeber ist sauer, weil wir schon wieder fehlen. Zu allem Überfluss geht auch noch die Waschmaschine kaputt... jetzt fehlt nur eine Kleinigkeit, damit wir völlig die Nerven verlieren.

Mentale Gesundheit

Mentale Gesundheit bezeichnet einen Zustand des inneren Gleichgewichts und Wohlbefindens, in dem ein Mensch seine eigenen Fähigkeiten erkennt, mit den alltäglichen Herausforderungen des Lebens umgehen kann, produktiv arbeitet und positive Beziehungen zu anderen pflegt. Sie bedeutet also nicht nur die Abwesenheit von psychischen Erkrankungen, sondern umfasst ein umfassendes Gefühl von Lebenszufriedenheit, emotionaler Stabilität und sozialer Verbundenheit. So definiert die WHO sinngemäß den Begriff der mentalen

Gesundheit. Aber was bedeutet das eigentlich für uns?

Ein mental gesunder Mensch kann zum Beispiel Stresssituationen – wie Konflikte im Beruf, Prüfungsdruck oder familiäre Belastungen – konstruktiv bewältigen, ohne dauerhaft überfordert zu sein. Er besitzt eine gewisse Resilienz, also seelische Widerstandskraft, und findet Wege, nach schwierigen Erfahrungen wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Ebenso gehört dazu, Gefühle bewusst wahrzunehmen und auszudrücken, anstatt sie zu unterdrücken oder unkontrolliert auszuagieren. Auch die Fähigkeit, sinnvolle Beziehungen zu führen und Anderen Unterstützung zu geben oder selber Hilfe anzunehmen, ist ein Zeichen mentaler Gesundheit. Wer mental gesund ist, kann empathisch auf andere reagieren, Konflikte friedlich lösen und soziale Bindungen aufrechterhalten. Ebenso wichtig ist die Fähigkeit, Freude zu empfinden und Motivation zu erleben – etwa bei der Arbeit, beim Lernen oder in der Freizeit.

Es gibt viele Wege, seine eigene mentale Gesundheit zu erhalten oder zu stärken. Welche Wege dies konkret sind, hängt sehr von den ganz persönlichen Lebensumständen ab.

Hier ein paar Beispiele:

- eine Studentin, die vor einer Prüfung nervös ist, aber Strategien wie Atemübungen oder Pausen



- nutzt, um ruhig zu bleiben,
- ein Arbeitnehmer, der nach einer stressigen Woche bewusst Entspannungszeiten einplant und auf seine Bedürfnisse achtet,
- eine Person, die nach einem Verlust Trauer empfindet, aber sich Unterstützung sucht und den Schmerz allmählich verarbeiten kann.

Mentale Gesundheit ist also ein dynamisches Zusammenspiel zwischen Denken, Fühlen und Handeln – beeinflusst durch persönliche Erfahrungen, soziale Kontakte und äußere Lebensumstände. Sie bildet die Grundlage für ein erfülltes, selbstbestimmtes und sozial eingebettetes Leben – und jeder von uns kann etwas dazu tun, diese Grundlage für sich zu schaffen und zu stärken.

Meditieren hilft

Manchmal geraten wir jedoch in Situationen, die uns trotz aller positiven Voraussetzungen an unsere Grenzen bringen – oder sogar darüber hinaus. Dann suchen wir uns am besten Unterstützung, um so schnell wie möglich wieder gesund zu werden. Eine Möglichkeit uns zu helfen, ist die Meditation. Meditation ist leicht erlernbar und immer verfügbar. Neurowissenschaftliche Studien zeigen, dass Meditation



AUSFLUG INS GLÜCK

Micro-Abenteuer: Es muss nicht immer weit weg sein. Ein Picknick vor der Haustür, das Kochen eines Tees am Lagerfeuer im Garten, helfen uns mit kleinen Pausen wieder durchzuatmen.

Hygge zu Hause: Bei Kerzenschein unter einer warmen Decke ein Buch oder eine Zeitschrift lesen, einem Podcast lauschen – so berührt die Stimmung unser Herz.

Klang deiner Gedanken: Einmal Innehalten. Was wünschst du dir? Worauf hoffst du? Was ist dir wirklich wichtig? Ein Moment der Stille hilft dir, mit deinen Bedürfnissen und Wünschen in Kontakt zu treten, eine Bestandsaufnahme zu machen und neue Vorstellungen und Ideen zu entfalten. Dabei kann dein Gehirn seine kreative Kraft gut entfalten. Wenn du mit einer Hand noch dein rechtes Auge zuhältst, und damit deiner rationalen Gehirnhälfte keine Reize zu bieten, gelingt es besonders gut und du merkst nach kurzer Zeit, wie sich alles entspannt. So öffnet sich leise die Tür deiner Vorstellungskraft...

Farbenfrohe Natur: Nimm eine kreative Auszeit. Klapp deinen Malkasten mit Ölkreide, Filz- oder anderen Stiften auf, mit denen du dich gerne in und mit der Natur beschäftigst. Du wirst merken, wie schnell du beim Malen in der Natur in einen Flow kommst, den faszinierenden Zustand der die Welt vergessen lässt. Alles bei dir öffnet sich für Neues und dabei kommst du tief bei dir selbst an.

messbare Veränderungen im Gehirn bewirkt. Sie stärkt Regionen, die für Aufmerksamkeit, Emotionsregulation, Empathie und Selbstwahrnehmung zuständig sind – etwa den präfrontalen Kortex, den Hippocampus und die Inselrinde. Regelmäßiges Praktizieren kann Stress reduzieren, das Wohlbefin-

den steigern und langfristig die Gehirnstruktur verändern, zum Beispiel durch Zunahme der grauen Substanz. Die graue Substanz, die mehrere Teile des Gehirns umfasst, ist für die Wahrnehmung, das Denken und die Bewegung zuständig, da sie hauptsächlich aus Nervenzellkörpern besteht.

Besonders Achtsamkeits- und Mitgefühlsmeditationen zeigen deutliche Effekte. Meditation wirkt also nicht nur entspannend, sondern formt das Gehirn – ein Beispiel für die erstaunliche Anpassungsfähigkeit (Plastizität) unseres Nervensystems.

Wer regelmäßig meditiert, ist nicht nur gelassener und entspannter, er entwickelt auch Konzentrationsfähigkeit und Selbstbewusstsein. Hirnforschende stellen fest, dass sich die beteiligten Hirnareale schon nach wenigen Wochen Meditation vergrößern.

Warum wirkt Meditation?

Meditation wirkt, weil sie gezielt auf die Funktionsweise von Gehirn, Körper und Psyche einwirkt – durch bewusste Aufmerksamkeit, Atemregulation und mentale Fokussierung. Dabei bewirkt sie im Einzelnen folgendes:

Beruhigung des Nervensystems: Beim Meditieren wird das parasympathische Nervensystem aktiviert – der Teil, der für Entspannung und Regeneration zuständig ist. Puls und Blutdruck sinken, Muskeln entspannen sich und der Körper wechselt vom „Kampf-oder-Flucht-Modus“ in den „Ruhe-und-Verdauungs-Modus“.

Veränderung der Gehirnaktivität: Studien zeigen, dass regelmäßige Meditation die Aktivität im präfrontalen Cortex (Sitz von Aufmerksamkeit und Selbstregulation) stärkt und die Aktivität in der Amygdala (Zentrum für Stress und Angst) reduziert. Das führt zu mehr Gelassenheit und emotionaler Stabilität.

Fokus und Achtsamkeit: Durch die Konzentration auf den Atem, Ge-

räusche oder Körperempfindungen wird der „Autopilot“ des Denkens unterbrochen. Gedanken und Gefühle werden bewusster wahrgenommen, ohne sofort darauf zu reagieren – das fördert Selbstwahrnehmung und innere Ruhe. **Emotionale Ausgeglichenheit:** Meditation hilft, negative Denkmuster zu erkennen und abzuschwächen. Sie steigert Mitgefühl, Dankbarkeit und Zufriedenheit – was langfristig zu mehr seelischem Wohlbefinden führt.

Nachhaltige Wirkung: Wer regelmäßig meditiert, trainiert quasi sein Gehirn wie einen Muskel. Das stärkt Konzentration, Schlafqualität, Immunsystem und Resilienz gegenüber Stress.

Kurz gesagt: Meditation wirkt, weil sie Geist und Körper in Einklang bringt, den Stresskreislauf unterbricht und den Zugang zu innerer Ruhe und Klarheit öffnet.

Natur

Eine besondere Rolle spielt die naturgestützte Meditation. Sie verbindet klassische Achtsamkeits- und Meditationspraktiken mit der heilsamen Wirkung natürlicher Umgebungen – insbesondere von Wäldern, Wiesen oder Gewässern. Sie gilt als eine besonders sanfte und zugleich tiefgreifende Form der Achtsamkeit, die Körper, Geist und Natur in Einklang bringt.

CD-TIPP

Die Kraft der Berge im Himalaya: 2 CDs Mentaltraining und Positives Denken – Geführte Etappen, Traum- und Imaginationsreise aus der Reihe „Kraftorte dieser Welt“ von Jasmin Schlimm-Thierjung und Peter Jochem Edrich Spüre die Kraft der Berge und lass dich ein auf eine ganz besondere Reise, die Reise zu dir selbst. Baue diese Kraft und die positive Energie deiner Gedanken in deinen Alltag ein, um unbeschwerter, selbstbestimmter leben zu können. Erhältlich über: www.waldladen-stmartin.de und überall, wo es Bücher gibt.



Naturgestützte Meditation wirkt auf mehreren Ebenen – physiologisch, psychisch und spirituell. Sie fördert Entspannung, Selbstwahrnehmung und Verbundenheit mit der Natur. Dadurch stärkt sie sowohl die mentale Gesundheit als auch das Gefühl innerer Ganzheit.

Stressregulation – In der Natur sinken Blutdruck, Puls und Cortisolspiegel nachweislich. Studien >

NATUR-JOURNALING

Ein erprobter Weg zu mehr Lösungsorientierung, und so geht es: Ein schönes Skizzenbuch und Stifte besorgen, einen Lieblingsplatz im Park oder Garten wählen und schon kann es losgehen. Das Erfolgsrezept: Durch regelmäßiges, wiederholtes Praktizieren kommst du zu mehr Erfolg und Glücksmomente im Alltag.

Wichtige Dinge für die Umsetzung:

1. Festen Ort wählen und sich schön einrichten
2. Kurzes Erden durch kleine Meditation
3. Nicht viel Grübeln. Was ist meine Fragestellung an die Naturelemente? Während des Schreibens darf alles sein, aber nichts muss. Nimm dir diesen Satz zu Herzen und komm in deinen Flow
4. Ungefiltert und authentisch zeichnen, malen, schreiben. Bring deinen inneren Kritiker zum Schweigen.
5. Was spüren Sie bei einer Frage oder einem bestimmten Thema? Genau darin liegt das Gold der Selbst-Erkenntnis. Schließe immer mit einem Fazit und Reflexion ab und gehe dann deines Weges wieder weiter.



Bilder: © Coka/stock.adobe.com, © EfoArt/stock.adobe.com, © StudioN/stock.adobe.com



meditativer Achtsamkeit entsteht oft ein Gefühl von innerer Weite, Verbundenheit und Dankbarkeit. Viele Teilnehmende berichten von gesteigerter Lebensfreude, Klarheit und emotionaler Balance. Langzeitstudien belegen, dass die Naturmeditation Symptome von Depression, Angst und Stress mildern und das allgemeine Wohlbefinden deutlich verbessern kann.

Körperliche Wirkung: Der Aufenthalt im Grünen kombiniert mit ruhiger Atmung verbessert die Sauerstoffaufnahme, stärkt das Immunsystem (zum Beispiel durch Phytonzide – natürliche Duftstoffe der Bäume) und fördert einen ausgeglicheneren Herzrhythmus. Dadurch kann sich der gesamte Organismus regenerieren.

Spirituelle Dimension: Viele erleben in der naturgestützten Meditation ein Gefühl von Einssein mit der Umwelt – eine Art „ökologisches Bewusstsein“, das über das eigene Ich hinausgeht. Diese Erfahrung kann das Selbstverständnis und die Haltung zur Natur nachhaltig verändern und zu einem achtsameren, respektvolleren Lebensstil führen.

Meditation und Winter

Der Winter ist eine Jahreszeit, die uns auf besondere Weise zur inneren Einkehr einlädt. Während die Natur zur Ruhe kommt, alles stiller und langsamer wird, dürfen auch wir Menschen diesem natürlichen Rhythmus folgen.

Die Dunkelheit und die Kälte schaffen eine Atmosphäre, die uns auffordert, nach innen zu schauen, loszulassen und neue Kraft zu sammeln. So wie die Bäume ihre Blätter abwerfen, um nach der winterlichen Ruhephase dann im

oder Temperatur gelegt. Diese Sinnesreize helfen, im „Hier und Jetzt“ anzukommen und Grübelgedanken loszulassen. Das stärkt die Gegenwartsbewusstheit und reduziert mentale Überlastung. Zum Beispiel kann das Lauschen auf das Rascheln der Blätter oder das Beobachten einer Baumkrone zu tiefer Ruhe und emotionaler Zentrierung führen.

Emotionale und psychische Wirkung: Die Natur hat eine beruhigende und stabilisierende Wirkung auf die Psyche. In Kombination mit

WALDBADEN

Auf www.netzwerk-waldbaden.com findest du Waldbaden-Kurse in deiner Nähe. Wenn du selbst Kurse für Waldbaden geben möchtest, kannst du dich bei der Deutschen Akademie für Waldbaden und Gesundheit ausbilden lassen. Die Ausbildungen sind sogar als Bildungsurlaub anerkannt und es gibt je nach Bundesland verschiedene Möglichkeiten von Förderungen.



zeigen, dass schon 20 Minuten im Grünen die Aktivität des parasympathischen Nervensystems steigern – also die körperliche Entspannungsreaktion fördern. In Kombination mit Meditation wird dieser Effekt verstärkt: Der Atem verlangsamt sich, Muskeln entspannen sich, und das Stresszentrum im Gehirn (Amygdala) wird beruhigt. Die naturgestützte Meditation wirkt in ganz verschiedener Hinsicht:

Achtsamkeit: Bei naturgestützter Meditation wird der Fokus auf Geräusche, Düfte, Lichtspiele, Wind



Jasmin Schlimm-Thierjung

ist systemischer Life-Coach, Supervisorin, Diplom Betriebswirtin für Gesundheit und Sozialwesen und Mentaltrainerin. Mit ihrem Wissen aus diesen und vielen weiteren Qualifikationen begleitet sie Privatpersonen und Unternehmen im Rahmen von individuellen Coachings, Kursen und Reiseangeboten. Außerdem unterrichtet sie als Dozentin an verschiedenen Akademien und Ihrer eigenen Institution Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit.

Die gebürtige Pfälzerin lebt mit ihrer Patchworkfamilie in St. Martin in der Pfalz. Ihre eigene bewegte Geschichte hat zu einem ihrer beruflichen Schwerpunkte geführt – der Arbeit mit Gruppen und Unternehmen sowie Einzelpersonen, die bei ihr ein buntes Angebot finden, um das Leben glücklich und harmonisch zu (er)leben.

Auf der Website kannst du alles über das Portfolio der Deutschen Akademie für Waldbaden und Gesundheit erfahren:

www.waldbaden-akademie.com

Schreib uns bei Fragen:

info@waldbaden-akademie.com

Auch auf Socialmedia findest du die DAWG:

Facebook & LinkedIn: Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit
Instagram: @deutsche_akademie_waldbaden

Frühjahr neu zu erblühen, können auch wir Ballast ablegen und uns auf das Wesentliche besinnen.

In der winterlichen Stille liegt eine besondere Magie. Wenn draußen Schnee fällt und die Welt in sanfter Weiß gehüllt ist, öffnet sich in uns ein Raum für Besinnung. Jetzt ist die Zeit, um zurückzublicken, das vergangene Jahr achtsam zu betrachten und sowohl Erfolge als auch Herausforderungen mit Dankbarkeit anzunehmen.

Meditation, ruhige Atemübungen oder, in warmer Winterkleidung, ein stiller Spaziergang durch den frostigen Wald helfen dabei, den Geist zu klären und die innere Stimme wieder wahrzunehmen. Das Lichtspiel zwischen hell und dunkel wirkt gegen Depression und Stimmungsschwankungen. Nebenbei wird durch hormetische Reize wie Kälte und Bewegung im Freien, unser Immunsystem angekurbelt. Der Winter schenkt uns die Möglichkeit, unsere Energiereserven aufzuladen – so wie die Natur Kraft sammelt, um im Frühling neu zu erwachen.

Diese Phase des Kräftesammelns ist wichtig für Körper und Seele. Rituale wie die Raunächte zwischen Weihnachten und dem 6. Januar laden dazu ein, bewusst innezuhalten, zu räuchern, zu reflektieren und

die Stille als Quelle von Inspiration zu nutzen.

Auch achtsame Bewegungen, etwa sanfte Yogaübungen, unterstützen diesen Prozess. Sie bringen Wärme in den Körper, stärken Nieren und Blase und fördern das Gefühl von Verbundenheit mit sich selbst. Begleitet von einer Tasse Kräutertee, Kerzenlicht und einer warmen Decke entsteht eine Atmosphäre, in der wir Ruhe finden und Kraft schöpfen können.

Winterruhe

Wichtig ist, in dieser Zeit die Hektik des Alltags bewusst zu meiden, soweit es eben geht. Nehmen wir den Winter nicht als Zeit des Mangels wahr, sondern als ein Geschenk – eine Einladung, die äußere Stille zu nutzen, um das innere Licht wieder zu entdecken. Wenn wir uns der winterlichen Natur öffnen, spüren wir, dass sie uns trägt, nährt und daran erinnert, dass in jeder Ruhephase der Same für neues Leben liegt.

Es tut gut zu spüren, dass wir unser Leben selbstwirksam und mit geringen Mitteln positiv beeinflussen können. Nutzen wir die Zeit der Winterruhe und fangen einfach an – ein paar Minuten Meditation zu Beginn reichen völlig. <

JASMIN SCHLIMM-THIERJUNG

Bilder: © Coka/stock.adobe.com, © Ju_see/stock.adobe.com, © StudioN/stock.adobe.com