

M E N O P O S T**WISSENSWERTES** zu den Wechseljahren ...**TIPPS** aus meiner Erfahrungsschatzkiste ...**INFOS** zu meinen Veranstaltungen und Blogbeiträgen ...**ÜBUNGEN** für mehr Achtsamkeit und Selbstfürsorge ...

Wie sprichst du mit dir selbst? Deine innere Stimme: eher kritisch oder wohlwollend?

Im Gespräch mit meiner Mutter bin ich kürzlich wieder einmal auf das Thema gestoßen worden, wie ich mit mir selbst spreche. Gehe ich mit mir selbst kritisch und streng oder wohlwollend um? Vor einigen Jahren war die innere Kritikerin sehr dominant und hat mir das Leben schwer gemacht und mich u. a. zum Perfektionismus angetrieben. War das gut? NEIN! In den Monaten, in denen ich mit extremer Erschöpfung zu kämpfen hatte, blieb mir nichts anderes übrig, als mit 30 % oder weniger Energie und Leistung durchs Leben zu gehen. Ich habe diese Antreiberin, meine kritische Stimme langsam mit der Zeit durch eine wohlwollende, eine unterstützende Begleiterin ersetzt. Danke, Wechseljahre mit Schlafstörungen und Erschöpfung, dass ich dadurch gezwungen war, mein Verhalten mir selbst gegenüber zu verändern. Das meine ich nicht ironisch, sondern wirklich ernst. Ich bin tatsächlich dankbar dafür, weil es mir mein Leben leichter gemacht hat - jetzt. Jetzt, wo die Erschöpfung vorbei ist, ist mir die liebevolle Begleiterin geblieben, die immer wieder zu mir sagt: *"Es ist in Ordnung, dann halt nur 50 %."* Die innere Kritikerin ist viel leiser geworden, kommt gegen die Unterstützung der Begleiterin selten an. Ich höre sie, mehr nicht. Ich lasse mich nicht mehr antreiben.

Wie geht es dir mit diesem Phänomen? Gehörst du zu den Glücklichen mit einem liebevollen Umgang mit sich selbst oder bist du streng zu dir und erlaubst dir keine Fehler?

Im heutigen Blogbeitrag erzähle ich davon, wie ich meiner inneren Kritikerin eine liebevolle Verbündete und Begleiterin zur Seite gestellt habe und wie mir das gelungen ist. Als Bonus gibt es ein **PDF**, das du dir kostenlos herunterladen kannst, wenn du über dieses Thema reflektieren möchtest.

Wie sprichst du eigentlich mit dir selbst? – Von der inneren Kritikerin zur inneren Verbündeten



Manchmal sind es ganz kleine Momente, die uns etwas Großes zeigen. Ein Satz, den ich bei meiner Mutter gehört habe, hat mich zum Nachdenken gebracht: Wie spreche ich eigentlich mit mir selbst?

In meinem neuen Blogartikel geht es um unsere innere Kritikerin, um alte Muster – und darum, wie wir lernen können, liebevoller mit uns selbst umzugehen.

[Zum Beitrag](#)



WIE SPRICHST DU MIT DIR SELBST - VON DER INNEREN KRITIKERIN ZUR INNEREN VERBÜNDETEN

[ZUM PDF](#)

MENO POST IMPULS:

EINE KLEINE ÜBUNG FÜR DEINEN ALLTAG:

Wenn du das nächste Mal merkst, dass du streng mit dir bist, halte kurz inne und frage dich:

„Was würde ich einer Freundin jetzt sagen?“

Und dann sag genau das – dir selbst.

Vielleicht fühlt es sich ungewohnt an. Vielleicht sogar ein bisschen fremd. Und genau hier beginnt Veränderung :-).

Du kannst diese Übung begleiten mit:

- bewusstem, ruhigem Atem
- einer Hand auf dem Bauch oder Herzen
- einem kurzen Moment der Stille

Das sind genau die Elemente, die auch in meinen Achtsamkeitsübungen und Shiatsu-Behandlungen eine große Rolle spielen!

MORGENKRAFT - STARTE GUT IN DIE ARBEITSWOCHE mit 30 Min. Achtsamkeit

immer montags um 7 Uhr im Augarten



Starte deinen Montag bewusst, ruhig und klar. In dieser ruhigen Einheit nimmst du dir Zeit zum Ankommen, Atmen und langsamen Wahrnehmen des Körpers und der Umgebung im Grünen und erlebst dabei die Natur mit allen Sinnen.

**Willst du "die Morgenkraft" ausprobieren? Dein 1.
Kennenlern-Termin ist für dich kostenlos.**

Zur Info & Anmeldung

ESSENZ DER ACHTSAMKEIT
**Nimm dir eine Auszeit am 25.7.2026, von 9-
11 Uhr**



In dieser zweistündigen Einheit verbinden wir Achtsamkeitsübungen, um wieder ins Hier und Jetzt zu kommen, mit der feinen Kraft ätherischer Essenzen – eine Einladung, tief zu atmen, zu spüren und anzukommen.

Warum sind Achtsamkeitsübungen gemeinsam mit ätherischen Essenzen eine wirksame Begleitung in den Wechseljahren?

- **Stressabbau:** Sie senken das Stresshormon Cortisol und aktivieren das parasympathische Nervensystem für mehr Entspannung.
- **Mentale Klarheit:** Sie helfen dabei, Gedankenkreise zu unterbrechen und Distanz zu negativen Emotionen aufzubauen.
- **Emotionsregulation:** Sie stärken die Impulskontrolle und helfen, auf Reize bewusst zu reagieren, anstatt automatisch zu handeln.

- **Konzentration:** Sie trainieren die Aufmerksamkeitsspanne und verringern mentale Ablenkungen im Alltag.
- **Körperbewusstsein:** Sie verbessern die Wahrnehmung körperlicher Signale (z. B. Verspannungen) und können dadurch sogar Schmerzen lindern.
- **Psychische Gesundheit:** Sie beugen depressiven Verstimmungen vor und fördern eine robuste Resilienz.

[Zur Info & Anmeldung](#)

WEITERE INFOS RUND UM DIE WECHSELJAHRE

FRAUENGESUNDHEIT: ARBEIT AN NEUER STRATEGIE BEGINNT

Beim neunten Frauengesundheitsdialog am 8.6.2026 fiel laut Gesundheitsministerin Korinna Schumann (SPÖ) der Startschuss für die Erarbeitung einer neuen Frauengesundheitsstrategie. Dabei werden Fachleute und Betroffene eingebunden. Ein Fokus liegt auf den Themenfeldern Wechseljahre und Endometriose. Erste Umsetzungsschritte sollen ab kommendem Jahr erfolgen.

[Zum Artikel](#)

ZUM THEMA FRAUENGESUNDHEIT NOCH EINE SEHR ERFREULICHE NACHRICHT:

Melinda French Gates investiert laut **Times** weitere 215 Millionen US-Dollar in Frauengesundheit; ihr Gesamtengagement in diesem Bereich stieg damit in den letzten zwei Jahren auf 600 Millionen US-Dollar. Strategischer Schwerpunkt wird die Gesundheit in den Wechseljahren. Zu ihren ersten Partnern gehört die **Menopause Society**, die Fachkräfte zu den Wechseljahren weiterbildet.

Leite diesen Newsletter gerne an Freundinnen und Kolleginnen weiter.
Hier geht's zur Newsletter-Anmeldung.

Bis zum nächsten Mal!



Margot Freiler
Shiatsu-Praktikerin
Achtsamkeitstrainerin u
nd
Wechseljahresbegleiteri
n

praxis@shiatsu-
freiler.com
+43 699 19 25 37 12
**www.shiatsu-
freiler.com**

