



## Lauras Detoxplan

### UND NUN KOMMST DU!

1. Schreibe drei Tage lang alle negativen Gefühle auf, die du wahrnimmst, und zwar mit dem Satz »Ich bin wütend/traurig/entsetzt...«. Notiere dir außerdem, wodurch dieses Gefühl ausgelöst wurde.
2. Pick dir aus der Liste ein Gefühl heraus, das besonders häufig auftaucht.
3. Frage dich, welches persönliche Bedürfnis sich durch dieses Gefühl zeigt (Freiheit, Autonomie, Sicherheit...).
4. Sage 21 Tage morgens zu dir selbst: »(Vorname), gönne es dir, dich selbst um dein Bedürfnis nach (persönliches Bedürfnis) zu kümmern.«
5. Umschließe dieses Bedürfnis mit deiner rechten Hand und sage: »Ich sehe dich. Ich kümmere mich um dich.« Spüre, wie du ruhiger wirst.



STECKER RAUS

# RECHTZEITIG STOPP DRÜCKEN

Eigentlich geht's euch ganz gut, aber trotzdem seid ihr müde, traurig oder abgeschlagen? Das lässt sich ändern! Die Psychologin Laura Ritthaler hat genau dafür EMOTIONAL DETOX entwickelt. Hier erklärt sie, was das ist.

INTERVIEW CORNELIA BRAMMEN

**D**ie Seele entgiften. Klingt erst mal gut. Aber was soll das überhaupt?

Emotional Detox ist ein Konzept zur Prophylaxe von Dysbalancen, die uns krank machen. Es ist für Menschen, die mehr brauchen als Coaching und weniger als Therapie.

**Wer meldet sich bei dir?**

Vor allem Frauen zwischen 30 und 60, darunter Unternehmerinnen, Ärztinnen, Anwältinnen. Erfolgreich, verheiratet, mit Kindern. Sie haben eine hohe Schlagzahl, aber kaum Ruhepausen zum Verarbeiten innerer Prozesse. Meine Eltern haben jeden Tag Mittagsschlaf gemacht. Das war ein Stopper, da konnten sie aufladen. Diese Zeit nimmt sich heute niemand mehr.

**Und woran erkenne ich, ob ich das brauche?**

Ich höre oft von Klientinnen:

»Eigentlich geht es mir ja gut, aber ich bin unglücklich, müde, traurig.«

Andere sagen: »Ich schäme mich fast, weil ich nur Luxusprobleme habe.« Die Müdigkeit, die Traurigkeit, die Scham – das sind Zeichen für ein angeschlagenes emotionales Immunsystem. Diese Sätze sind Warnzeichen: Hier muss etwas passieren, sonst kann die Erschöpfung in Krankheit münden.

**Negative Gefühle sind ein zentraler Punkt bei deinem Coaching. Wieso?**

Sie weisen auf ein unbefriedigtes Bedürfnis hin. Sie sind wichtige Signale, die gesehen werden wollen. Wir brauchen sie, um festzustellen, was grad los ist. Wut ist gut. Trauer ist gut. Je besser wir da hinschauen und hineinfühlen, umso fitter ist unser emotionales Immunsystem. Gefühle wahrnehmen, Bedürfnisse dahinter analysieren und handeln, das ist reine Übungssache.

**Wer zu dir kommt, erhält ein individuelles Einzelcoaching am Wochenende. Wie läuft das ab?**

Mit der Interessentin kläre ich, ob ihr Thema überhaupt geeignet ist. Essstörungen, Depressionen, Angststörungen brauchen Therapie. Im Coaching stärken wir den Selbstfürsorgemuskel, indem ich mit der Klientin schaue, wer sie ist und wer sie sein möchte. Wir analysieren Antreiber und innere Kritiker, priorisieren Werte, machen einen Wochen- oder Monatsplan, in dem Me-Time vorkommen kann.

**Lassen sich danach alle scheiden oder schmeißen den Job hin?**

Die Veränderungen sind eher subtil. Die Klientinnen hören oft »Du wirkst so sortiert, was hast du gemacht?«. Sie haben eine Weiterbildung zu sich selbst durchlaufen und einen Fahrplan entwickelt, der ihre Gefühle und Bedürfnisse berücksichtigt. Manche reduzieren die Arbeitszeit um einen Nachmittag pro Woche, andere führen ein lange aufgeschobenes Gespräch.

» [laura-ritthaler.de](http://laura-ritthaler.de)