

Seelenstark – Dein Monatsimpuls für mentale Stärke

#01 Mai 2026



Herzlich Willkommen zu meinem ersten Newsletter „Seelenstark“, in dem ich euch ab jetzt monatlich rund um das Thema seelische Gesundheit informieren möchte. Als Heilpraktikerin (Psychotherapie), Familien-Trauerbegleiterin und Wellnessberaterin bei doTERRA schaue ich aus verschiedenen Blickwinkeln auf das Thema „gesunde Psyche“ und möchte euch mit Wissen, praktischen Übungen und passenden ätherischen Ölen zur Seite stehen. Denn Prävention ist so viel besser als Therapie!

Herzliche Grüße, eure Kerstin

Gut zu wissen

Ich lese gerade das Buch „Die LET THEM Theorie“ von Mel Robbins. In diesem Buch geht es darum zu lernen, die eigene Energie nicht mehr auf die Dinge zu verschwenden, die außerhalb unserer eigenen Kontrolle liegen. Wir geben unbewusst viel zu viel Macht an andere Menschen ab, in dem wir uns überlegen, was diese über uns denken oder sagen, was sie von uns halten, wenn wir uns in einer bestimmten Art und Weise verhalten. Damit erfüllen wir dann mehr und mehr fremde Erwartungshaltungen und nicht mehr unsere eigene, wir entfernen uns von unserem eigentlichen Selbst.

Mit der Let-Them-Theorie aber gewinnen wir unsere innere Freiheit wieder zurück. Wenn wir uns nicht mehr damit beschäftigen, was andere sagen, denken oder tun, können wir uns wieder auf unser eigenes Leben fokussieren.

Ich erkläre dir das an einem simplen Beispiel: Stell dir vor, du triffst auf eine Freundin, die furchtbar schlecht gelaunt ist. Du könntest dich

jetzt natürlich davon anstecken lassen, oder sogar die Ursache bei dir suchen. Damit würde sich dein Gefühlsleben natürlich verändern. Wenn du dich aber dafür entscheidest, mit einem „Lass sie!“, bei dir und deiner guten Laune zu bleiben, behältst du selber den Einfluss darauf, wie du dich fühlst. Als weitere Folge davon, dass du mehr bei dir bleibst, wird sich auch dein Stresserleben verändern.

Denn, um so mehr wir andere Menschen und widrigen Umstände akzeptieren und mit einem „Lass sie!“ bei uns bleiben, reduzieren sich die täglichen Stressreaktionen, die sonst automatisch im Inneren ablaufen.

Du kannst nicht kontrollieren, was in deinem Umfeld passiert, du kannst aber kontrollieren, wie du darauf reagierst! Und das ist keine Passivität, sondern eine bewusste Entscheidung!

Ich übe das gerade vermehrt, deutlich mehr bei mir zu bleiben. Und es tut so gut, weil ich mir über viel weniger Dinge den Kopf zerbreche! Probiere es doch mal aus. Ich würde mich freuen, wenn du mir dazu Rückmeldung gibst!

Übung des Monats

Setze dich in Ruhe hin, und überlege dir, welche Situationen oder Personen, dich und dein Stresserleben regelmäßig triggern. Vielleicht ist es die unfreundliche Nachbarin, ein rücksichtsloser Hundebesitzer, dein Chef, oder, oder... Was auch immer dich von dir selber entfernt. Stell dir dann jetzt vor, wie du bei der nächsten Begegnung anders reagieren könntest. Vielleicht hilft dir dazu ein innerliches STOP, um erst mal die automatische Reaktion zu unterbrechen, und dich danach mit „Lass sie/ihn/es!“ emotional zu distanzieren. Und gehe dann einen Schritt weiter und lass das neue Gefühl, ganz bei dir zu bleiben, groß

in dir werden. Dein Stresssystem wird gar nicht hochgefahren, du bleibst innerlich ruhig und gelassen. Wie viel besser fühlt sich das bitte an?!

Und dann los, übe dein neues, gelasseneres Verhalten auch im Alltag, Das wird dir vielleicht anfangs noch nicht in jeder Situation gelingen, aber glaube mir, üben hilft da wirklich.

Öl des Monats

Stronger – der Roll-on, der dir emotionale Stärke verleiht und dich vor den emotionalen Einflüssen anderer schützt. Stronger hilft dir, dass du weniger die negativen Gefühle aus deiner Umgebung aufnimmst und bei dir und deiner eigenen Kraft bleibst.

Stronger ist eine Mischung aus Cedarwood, Litsea, Frankincense und Rose, es verbindet die erdende Wirkung des Holzes mit Rose, der bedingungslosen Liebe zu sich selbst. Litsea verhilft zur eigenen Authentizität und Frankincense, Negativität loszulassen. Nutze das Öl für eine kurze Atemmeditation, wann immer du merkst, dass dich das Außen so beeinflusst. Bei mir steht es tatsächlich direkt im Flur und ich nutze es regelmäßig, bevor ich das Haus verlasse.

Schreib mir, wenn du dich mit den ätherischen Ölen von doTERRA unterstützen möchtest und wir schauen, welche Öle oder auch Nahrungsergänzungsmittel dich wunderbar unterstützen können.



TERMIN *Übersicht*

JUNI
09

ÖLE SCHNUPPERN

Workshop in meiner Praxis

17-19 UHR

SEP
04

EIN ABEND FÜR MEHR RUHE UND KRAFT

Ayurvedisches Kochen mit Nadja Thorman
und Achtsamkeitspraxis mit mir

17 - 21 UHR

SEPT
09

ÄTHERISCHE ÖLE IN THERAPIE, COACHING UND TRAUERBEGLEITUNG

Workshop in meiner Praxis

14.30-18.30

SEPT
18

KINDER UND JUGENDLICHE IN IHRER TRAUER BEGLEITEN

Fortbildung in meiner Praxis

10-17 UHR

Hier geht es zu den Veranstaltungen

Das ist er nun, mein erster Monatsimpuls, und ich bin grade sehr glücklich, dass er sich zu euch auf den Weg machen darf!
Ich wünsche euch bis zum nächsten Mal eine wunderbare Zeit, passt auf euch auf! Eure Kerstin

Kerstin Altenrath | www.kerstin-altenrath.de | mail@kerstin-altenrath.com

IMPRESSUM:

Kerstin Altenrath
Saarner Str. 239
45479 Mülheim an der Ruhr
Tel. 0176/56615166
Deutschland