

Gesund & mit Freude durchs Leben

In den letzten Jahren ist das für viele Menschen zur Herausforderung geworden. Neben Covid, dem Krieg in der Ukraine, zunehmenden Naturkatastrophen, der Klimakrise und jüngst auch den teuerungsbedingten Mehrkosten und den steigenden Kreditzinsen gibt es aktuell so viele gesellschaftliche Herausforderungen wie wir sie vermutlich in unserer Generation noch nicht erlebt haben.

Wie können wir trotzdem ein glückliches und gesundes Leben führen?

Dass das möglich ist, zeigen uns viele Länder, wo Menschen glücklicher sind als wir, obwohl sie einen deutlich geringeren Lebensstandard haben und auch mit vielen Unsicherheitsfaktoren konfrontiert sind.



Was macht Menschen aus, die trotz widrigster Umstände glücklich und gesund durchs Leben gehen. In vielen Studien konnten folgende zentrale Merkmale gefunden werden – die heute auch als **Resilienzfaktoren** bezeichnet werden:

- ✓ Akzeptanz
- ✓ Optimismus
- ✓ Lösungsorientierung
- ✓ Verlassen der Opferrolle
- ✓ Ein gutes Netzwerk
- ✓ Positive Zukunftsplanung
- ✓ Selbstreflexion



Oftmals ist es das Grübeln und „sich Sorgen machen“, das am meisten belastet. Um aus dem Grübeln rauszukommen, gibt es viele verschiedene Möglichkeiten. Eine davon möchten wir Ihnen vorstellen, die Sie insbesondere umsetzen können, wenn Sie gerade viel Grübeln:

Der Resilienz-Spaziergang:



ein Spaziergang der rund eine halbe Stunde bis Stunde dauert und den Sie entweder allein oder mit einem*r Reflexionspartner*in machen können. Nehmen Sie sich folgende Fragen für den Spaziergang mit:

- Was kostet mir aktuell am meisten Energie?
- Was kann ich ändern / bewegen? Welche Lösungsmöglichkeiten und Ideen habe ich?
- Was ist momentan in meinem Leben gut und bringt mir Kraft und Energie?
- Hat es in meinem Leben schon Situationen gegeben, in denen ich besonders viele Sorgen hatte und Grübeln musste?
- Was hat mir damals geholfen? Was hilft mir das Vertrauen zu gewinnen, dass ich alles gut meistere, was auch immer auf mich zukommt?
- Was sind meine Stärken? Wie kann ich diese nutzen?
- Wer kann mir helfen? Mit wem kann ich reden?
- Welche Strategien kann ich zukünftig anwenden, wenn ich Sorgen habe und grübele?



Am Ende des Spaziergangs können Sie nun Ihre **Erkenntnisse, Ideen und mögliche nächste Schritte niederschreiben** – als kleines Startdokument für schwierige Zeiten. Wann immer nun eine schwierige Situation auf Sie zu kommt, können Sie diese Erkenntnisse als Basis für eine positive Bewältigung heranziehen und weiter in die Lösungsfindung und Selbstreflexion für eine positive Zukunftsplanung gehen.

Eines der Erfolgsrezepte ist es, **Herausforderungen aktiv anzugehen** und **Lösungsmöglichkeiten zu sammeln**. Sobald Sorgen und Grübeln Überhand nehmen, sollten Sie sich die o.a. Fragen stellen und Ideen sammeln. Dies bringt viel **mehr Kraft und Energie** als Grübeln oder im Gefühl der Hilflosigkeit zu verharren.