

## Resilienz

Gerade in Krisenzeiten und Umbrüchen wie jetzt, ist Resilienz besonders wichtig. Resilienz wird als Fähigkeit verstanden, erheblichen Herausforderungen zu widerstehen. Jeder Versuch, die Stabilität, Lebensfähigkeit oder Entwicklung des Systems zu bedrohen, wird als eine zu meisternde Herausforderung wahrgenommen. Wenn dies gut funktioniert, kann rückwirkend dies als etwas Positives empfunden werden.

Resilienztraining bedeutet durch Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge die eigenen Bedürfnisse früh genug wahrzunehmen, um mit den richtigen Maßnahmen die mentalen, seelischen und körperlichen Belastungen zu reduzieren.

Verschiedene gute Methoden seien hier nur als Beispiele angeführt: Feldenkraismethode, Atmungstechniken, QiGong, TaiChi, Yoga, Schüttelmeditationen, Osteopathie, Physiotherapie, Neuro-Biofeedback uvm.

Eine sehr wichtige Rolle spielt die permanente Wechselbeziehung zwischen Körper, Geist und Seele. Denn Gesundheit kann nur bestehen bleiben, wenn mentale Gesundheit UND physische Gesundheit sich gegenseitig ergänzen.

Jeder Mensch hat resiliente Anteile in sich, welche auch trainiert und erweitert werden können. Dabei zeigt sich, dass weniger resiliente Menschen von fördernden Maßnahmen besonders profitieren.

Wenn sich ein Gefühl von Überfrachtung oder gar Überlastung immer wieder einstellt, ist es wichtig sich Freiräume im Tages- und Wochenablauf zu schaffen. Dies kann ein Waldspaziergang, ein Treffen mit Freunden um sich unterstützend auszutauschen, Handykarenz oder körperliche Aktivität sein, bzw. eine der oben angeführten Bewegungs- oder Behandlungsmethoden.

Jeder Mensch hat in seinem Leben schon diverse Belastungen überstanden und verarbeitet. Daher ist es empfehlenswert, sich klarzumachen, welche Ressourcen einem damals geholfen haben, um diese vermehrt wieder aktivieren zu können.

### Resiliente Menschen

- achten auf sich selbst,
- können sich in unterschiedlichen Situationen selbst regulieren,
- wissen um ihre Wirksamkeit,
- haben ein positives Selbstbild,
- akzeptieren sich selbst, Andere und Veränderungen,
- halten Krisen für überwindbar und wachsen an diesen.

Wo finden Sie bei sich einen Mangel?

Grundsätzlich könnte man Resilienz als „Immunsystem der Seele“ bezeichnen.

Wie heißt es so schön, wenn man stolpert: aufstehen, Krone richten und weitermachen.

Also - Aufstehen statt aufgeben, darf das Ziel sein.

[www.osteopathie.works](http://www.osteopathie.works)