

# **GESÜNDER** **Leben**

www.gesünderleben.at

Das Alter  
bestimmt sich  
auch aus der  
Funktion der  
Blutgefäße

Achten Sie auf sich!

HEFT 04 APRIL 2022 € 3,-



## **DARMKREBS**

Wie ein Patient der  
Krankheit mit dem  
Motorrad davondüst.

## **ERSTE HILFE**

Wann Sie bei Wanderunfällen  
Hilfe anfordern müssen und  
was Sie selber tun können.

## **SCHULFACH GLÜCK**

Schon Kinder profitieren  
von einer positiven  
Lebenseinstellung.

# **ACHTUNG, ALLERGIE!**

**DER POLLENFLUG STARTET IMMER FRÜHER.  
GENAUE DIAGNOSE KANN ASTHMA VERHINDERN.**

# Herausforderungen annehmen, Krisen bewältigen

Große Unsicherheit und Perspektivlosigkeit haben uns erreicht. Erst war es die Pandemie, und jetzt der Krieg in der Ukraine. Das alles führt dazu, dass wir uns in Ängsten und in sorgenvollen Gedanken verlieren. Gerade in diesen Zeiten ist es wichtig, Ruhe zu bewahren und nicht die Kontrolle über unsere Handlungsfähigkeit aufzugeben. Unsere Aufgabe ist, besonders gut auf uns selbst aufzupassen. Diese Selbstfürsorge ist wichtig, damit wir stabil auf uns und die anderen wirken.

Eine Krise ist ein Wendepunkt im Leben, welcher uns vor Herausforderungen stellt, aber ebenfalls große Chancen bietet. Wir müssen unterscheiden zwischen den allgemeinen Krisen, wie Pandemie und Krieg, und den persönlichen Krisen, die durch die aktuelle Situation noch verstärkt werden können.

## Frühere Erfahrungen können helfen

Speziell jetzt ist die Chance sehr groß, dass Europa zusammenrückt, die Demokratie an Wertigkeit und Platz gewinnt, und wir die Chance für persönliches Wachsen nutzen können. Lassen wir Neid, Eifersucht und Konkurrenzkampf beiseite. Berühren wir uns selbst, unsere Freunde und Mitmenschen! Und vor allem das innere Kind, das uns mit früheren Erfahrungen helfen kann, stark und liebevoll mit uns selbst zu sein.

Leider sind wir oft auf das Problem selbst fokussiert, sodass wir die Chancen nicht wahrnehmen können. Negative Erfahrungen aus der Kindheit können hinderlich sein, eine Krise genauer zu analysieren. Aber: Machen wir uns bewusst, dass solche Kindheitserfahrungen ja bereits bewältigt wurden, was wir schon alles gelernt haben. Stellen Sie sich die Frage: „Was kann ich persönlich tun, damit ich aus der Krise gestärkt herauskomme?“

Wir müssen das innere Kind loben und dafür belohnen, dass es schon viele Krisen gemeistert hat. Raus aus Unzufriedenheit und Angst!

## Die aktuelle Situation annehmen

Der erste Schritt ist, den Widerstand aufzugeben, denn alles was wir annehmen, können wir auch loslassen. Stellen Sie sich gegen die Realität, werden Sie hundertprozentig verlieren! Es kostet nur Kraft und bringt Sie absolut nicht weiter.

Wollen Sie die Krisen bewältigen, haben Sie nur eine Möglichkeit: die aktuelle Situation zu akzeptieren. Das bedeutet aber nicht, sich seinem Schicksal zu ergeben und nichts zu tun, sondern die Eigenverantwortung für das Erlebte und die momentane Situation zu übernehmen und zu versuchen, das Beste daraus zu machen.

Bemühen Sie sich, die Situation so objektiv wie möglich zu betrachten! Durch körperliche Starre und emotionale Verwicklungen spinnen wir uns oft so stark in unsere Probleme hinein, dass wir die Lösung gar nicht sehen können.

Schlechte Gefühle gehen immer mit körperlicher Verspannung einher. Daher ist es wichtig, einmal den Körper zu entspannen. Spüren Sie in Ihren Körper hinein und entspannen Sie sich bewusst. Nehmen Sie Ihre Verspannung wahr und stellen Sie sich die Frage: „Was verspannt mich so?“. Fragen Sie sich „Kenne ich dieses Gefühl bereits? Hatte ich das schon in der Kindheit?“ Und vielleicht wird Ihnen dadurch eben wieder klar, wie Sie damals mit der Situation fertig werden konnten.

Verdrängen Sie Ihre Gefühle nicht, denn alles, was wir verdrängen, wird mehr statt weniger. Stärken wir uns für die Zukunft, am besten zusammen mit anderen! Wie heißt es so schön? „Gemeinsam sind wir stark.“ ♥



**Mag. Majda Moser** ist Expertin für Resilienz, Leistungssteigerung, Sexualprobleme, Körpertherapie nach Alexander Lowen, Motivationsrednerin und Seminarleiterin.  
[www.majda-moser.com](http://www.majda-moser.com)  
 Persönliche Fragen unter +43 664 356 8048  
 Seminare: [www.majda-moser.com/seminarangebot/](http://www.majda-moser.com/seminarangebot/)

