

GESÜNDER Leben

www.gesünderleben.at

TOP-THEMA
Neue Chancen im
Kampf gegen den
Krebs

Achten Sie auf sich!

HEFT 03 MÄRZ 2023 € 3,-

FASTENZEIT

Frühjahrsputz für Körper und Seele. Wie man es richtig macht.

GÜRTELROSE

Jeder Dritte erkrankt daran und dennoch wird die Virusinfektion unterschätzt.

KAUFSUCHT

Jugendliche unterliegen oft dem Konsumterror. Wie Sie Ihre Kinder davor schützen.

SO BLEIBEN FRAUEN FIT

**MEHR GESUNDE JAHRE UND LEBENSQUALITÄT:
UNSER „FAHRPLAN“ FÜR JEDES ALTER**

9 024700 260015 03

Auf die **innere Stimme** hören

Im Jahr 2022 hat eine Jury in Deutschland das Wort der Resilienz zum Wirtschaftswort des Jahres gekürt. Das bedeutet, dass nun auch in der Wirtschaft die Wichtigkeit dieser Fähigkeit, sich krisenfest aufzustellen und an Veränderungen anzupassen, erkannt wurde.

Um zur Resilienz zu kommen, ist der Weg über die Achtsamkeit unumgänglich. Darunter wird ein Prozess der Aufmerksamkeit verstanden, der absichtsvoll, nichtswertend und auf den gegenwärtigen Moment bewusst gerichtet ist.

Die eigenen kognitiven Verhaltensmuster ohne Bewertung zu beobachten und sich ganz auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren, ist zunächst höchst ungewohnt und benötigt viel Übung. Der Begriff der Achtsamkeit wird vor allem als innere Einstellung und Bereitschaft, sich mit der eigenen Lebensgeschichte auseinanderzusetzen, verstanden.

Der Weg ins Innere

Wenn wir einen Weg zu anderen Menschen finden wollen, müssen wir zunächst einen Weg in unser Inneres finden! Der wichtigste Aspekt der Achtsamkeit ist die Bewusstmachung und die Auseinandersetzung mit Gefühlen, Verminderung von Leiden und die Bereitschaft das wahrzunehmen, was einem begegnet.

Fragen Sie sich bitte zunächst: Was ist mir wichtig? Was tue ich gerne oder sogar mit Begeisterung? Wofür hätte ich gerne mehr Zeit? Und das Wichtigste: Was tue ich für mich selbst?

Sie können hervorragend für sich selbst sorgen, indem Sie sich Ihre Grundbedürfnisse bewusst machen und danach Ihr Handeln ausrichten: schon kleine Auszeiten können etwas bewirken. Das gelingt aber nur, wenn Sie nicht ständig am Rande der Erschöpfung entlang schrammen. Sorgen Sie also für ausreichende Pausen, damit Sie Ihre körperliche und psychische Gesundheit erhalten. Um sich

bei Ihrem Vorhaben nicht zu überfordern, setzen Sie am besten auf tägliche kleine Veränderungen und gönnen Sie sich immer wieder eine Mini-Auszeit.

Das Bauchgefühl lässt sich trainieren, indem Sie eben damit anfangen, mehr auf Ihre inneren Gefühle und Bedürfnisse zu achten, Ihre eigenen Grenzen wahrnehmen und respektieren. Gerade Menschen, die sehr leistungsorientiert sind, übertreiben oft ihren Einsatz, achten nicht auf ihre Grundbedürfnisse und steuern einem Burnout zu.

Sorgen Sie für sich selbst

Lassen Sie los, was nicht mehr zu Ihnen gehört, sorgen Sie für sich selbst und bereinigen Sie schmerzhaftes Erinnerungen! Richten Sie Ihren Fokus darauf, was Ihnen gut tut und konzentrieren Sie sich auf Aufgaben, die Sie weiterbringen. Begeben Sie sich auf den Weg der Lösungsorientierung und Visionssuche und überlegen Sie sich, was Sie wirklich brauchen, um Ihren Lebenstraum zu verwirklichen! ♥



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

