

GESÜNDER **Leben**

www.gesünderleben.at

Haltung
bewahren:
Übungen für
Rücken und
Psyche

Achten Sie auf sich!

HEFT 02 FEBRUAR 2024 € 3,-

KREBS

Wie Forscher alle
Kinder heilen wollen

SCHUTZSCHICHT

Die Schleimhaut ist ein
„Superorgan“

PROF. MIEZ UND DR. WUFF

**HAUSTIERE HALTEN UNS FIT, STÄRKEN DAS
IMMUNSYSTEM UND MACHEN GLÜCKLICH**

Osterrheinische Post AG, MZ 21Z042222 M, Mediaprint Zeitungs- und Zeitschriftenverlag GmbH & Co KG, Mithy sse 2, 1190 Wien

9 024700 260015 02

Niemals aufgeben ist das Motto

Im Leben begegnen wir immer wieder Herausforderungen, Rückschlägen und Hindernissen, die uns dazu verlocken könnten, die Flinte ins Korn zu werfen. Doch wir alle wissen, dass wahre Erfolge jenen vorbehalten sind, die niemals aufgeben. Denn in der Entschlossenheit, in der Standhaftigkeit und im Mut, in schwierigen Zeiten weiterzumachen, liegt der Schlüssel dazu.

Schauen wir uns die Geschichten erfolgreicher Menschen an, so werden wir feststellen, dass ihr Weg selten ein geradliniger war. Sie alle haben Momente der Verzweiflung erlebt, waren mit Niederlagen konfrontiert und sahen sich vor scheinbar unüberwindbare Hindernisse gestellt. Doch sie haben immer nach einem Ausweg gesucht, nach neuen Lösungen und Alternativen, aus Misserfolgen gelernt, sich neu motiviert und sind weitergegangen.

Optimismus und Selbstvertrauen

Die Fähigkeit, niemals aufzugeben, gründet sich auf inneren Überzeugungen wie Ausdauer, Optimismus und Selbstvertrauen. Sie erfordert eine positive Einstellung und den Glauben an die eigenen Ressourcen. Denn selbst in den dunkelsten Momenten des Lebens, wenn alles aussichtslos erscheint, ist es das Vertrauen in die eigene Kraft, das uns voranbringt.

Das Leben ist wie ein Marathon, und wir sind die Läufer. Dabei geht es nicht darum, als Erster eine Ziellinie zu überqueren, sondern den eigenen Weg zu gehen und stets das Beste aus sich herauszuholen.

Ein berühmtes Zitat besagt: „Erfolg ist nicht das Ende, Misserfolg ist nicht fatal; nur der Mut, weiterzumachen, zählt.“ In diesen einfachen Worten liegt eine große Wahrheit verborgen. Wenn wir uns von Rückschlägen entmutigen lassen, wenn wir aufgeben, verwehren wir uns nicht nur die Möglichkeit, erfolgreich zu sein, sondern auch die Möglichkeit, unser volles Potenzial zu entfalten.

Es bedeutet aber nicht, dass wir uns in blindem Aktionismus verlieren sollen. Wir müssen lernen, unsere Strategien an-



zupassen, um Ziele zu erreichen. Aber wir dürfen unsere Träume dabei nicht aufgeben. Denn nur durch kontinuierliches Bemühen, durch das Lernen aus Fehlern und das Anpassen unserer Herangehensweise lässt sich die eigene Kompetenz optimal nutzen.

Quintessenz für den Erfolg

In einer Welt, in der Erfolge oft nach außen hin schnelllebig und oberflächlich erscheinen, sollten wir uns daran erinnern, dass echter Erfolg auf Durchhaltevermögen und Hartnäckigkeit beruht. Die Quintessenz liegt darin, an sich zu glauben, anhaltendes Streben zu pflegen und niemals aufzugeben. Denn am Ende werden wir feststellen, dass jede Anstrengung, jeder Kampf und jede Hürde es wert waren. ♥

Mag. Majda Moser
ist Experte für Resilienz,
Leistungssteigerung,
Sexualprobleme,
Körpertherapie nach
Alexander Lowen,
Motivationsrednerin und
Seminarleiterin in Wien.

