

GESÜNDER Leben

www.gesünderleben.at

TOP-THEMA
Klinik, Schule,
Sozialprojekt aus
Österreich in
Tansania: Wir
waren dort.

Achten Sie auf sich!

HEFT 05 MAI 2025 € 3,90

BITTER-SCHÖN

Die positive Wirkung von
Bitterstoffen aus Pflanzen

100 JAHRE

Kann man dieses
Lebensalter erreichen?

BEFREIEN SIE DIE FÜSSE!

**SCHUHE IN DIE ECKE STELLEN, TRAINING FÜR
DIE BEINE STARTEN UND DIE VENEN STÄRKEN**

Gemeinsam werden wir stark

Es gibt Momente im Leben, in denen wir uns einsam fühlen. Vielleicht haben wir einen Verlust erlitten, stehen vor einer Herausforderung oder sind einfach in einer Phase, in der wir uns unverstanden fühlen. In solchen Zeiten kann es verlockend sein, sich zurückzuziehen und den Schmerz allein zu ertragen. Doch genau dann ist es wichtig, die Hand auszustrecken und sich mit anderen zu verbinden.

Denn gemeinsam sind wir stärker – und genau hier setzt eine neue Selbsthilfegruppe an.

Die Selbsthilfegruppe ist ein Ort, an dem Menschen zusammenkommen, um sich gegenseitig zu unterstützen, Erfahrungen auszutauschen und einander Kraft zu geben. Hier finden wir Verständnis, ohne uns erklären zu müssen. Jeder, der dazu kommt, bringt seine eigene Geschichte mit – und diese Vielfalt macht unsere Gemeinschaft so wertvoll. Wir hören zu, ermutigen uns gegenseitig und erinnern einander daran, dass wir nicht allein sind.

Die Kraft der Gemeinschaft liegt nicht nur darin, dass wir Unterstützung finden, sondern auch darin, dass wir selbst anderen Halt geben können.

In einer Welt, die oft von Individualismus und Selbstoptimierung geprägt ist, vergessen wir manchmal, wie wertvoll ein einfaches Gespräch, ein Lächeln oder eine helfende Geste sein kann. Die größten Veränderungen geschehen nicht immer durch große Taten, sondern durch die Summe kleiner Momente der Verbundenheit.

Eine Selbsthilfegruppe bietet verschiedene Möglichkeiten, sich einzubringen: Sei es durch offene Gesprächsrunden, gemeinsame Aktivitäten oder einfach durch das bewusste Zuhören, wenn jemand seine Sorgen teilt. Hier darf jeder so sein, wie er ist – ohne Druck, ohne Erwartungen, aber mit der Gewissheit, dass er oder sie gehört wird.

Jeder kann etwas bewirken.

Vielleicht ist es ein Gruppenmitglied, das sich über ein paar freundliche Worte freut, oder jemand, der durch unsere Gemeinschaft neue Hoffnung schöpft. Wenn

wir beginnen, unser Umfeld mit offenen Augen zu sehen, entdecken wir viele Möglichkeiten, Brücken statt Mauern zu bauen.

Lasst uns daher einander Mut machen und für einander da sein. Denn wenn wir gemeinsam handeln, teilen wir nicht nur Sorgen und Herausforderungen, sondern auch Hoffnung, Freude und Kraft. Und genau das macht uns stark.

Ich lade Sie somit herzlich zu der Gruppe „Gemeinsam werden wir stark“ ein, welche sich immer am ersten Dienstag im Monat um 19 Uhr in der Florianigasse 24, 1080 Wien, trifft. Weitere Infos: ☎ 0664 3568048, 01-3101333 ♥



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