



Entdecken Sie Ihre Stärke!

Widerstandsfähigkeit ist enorm wichtig für unser Wohlbefinden. Wer auf sich achtet, kann aus innerer Stärke schöpfen.

Fühlen Sie sich manchmal gestresst? Das ist, zugegeben, eher eine rhetorische Frage. Denn Situationen zu erleben, die belasten, gehört zum Menschsein einfach dazu. Da sind zum einen politische Entwicklungen, wie der furchtbare Krieg in der Ukraine, der wohl bei uns allen für Bestürzung sorgt. Auch die hohe Inflation und steigende Energiepreise setzen uns zu. Dann sind da noch die persönlichen Lebenssituationen, die bei ganz viel Freude auch Herausforderungen bereithalten. Für die einen ist es das Jonglieren von Job, Partnerschaft und Kindererziehung. Für die anderen ist es die Karriere, die mehr vom Zeitbudget aufsaugt als gedacht. Wieder andere kümmern sich um pflegebedürftige Angehörige oder um ein gemeinnütziges Projekt und machen dafür bei den persönlichen Bedürfnissen Abstriche. All das kann uns seelisch und körperlich anstrengen.

Doch wie geht man nun mit solchen Situationen um? Vor allem ein Trendwort hat sich in den vergangenen Jahren in diesem Kontext etabliert: Die Rede ist von Resilienz. Gemeint ist damit unsere Stressrobustheit, also die Fähigkeit, auf Veränderungen oder belastende Situationen flexibel zu reagieren. ➤