



**Tipps für zuhause** der CARASANA Bäderbetriebe GmbH

**KRAFT SCHÖPFEN –  
ENERGIE TANKEN!**

# KRAFT SCHÖPFEN – ENERGIE TANKEN!



**Kraft ist – bezogen auf den ganzen Menschen – definiert als körperliche Stärke und seelische, geistige oder moralische Energie.**

Nur wer sich selbst als kraftvoll erlebt, kann auch kraftvoll leben. Was heißt das aber „kraftvoll leben“? Die Definition ist sicher so unterschiedlich wie die Individuen, die darüber nachdenken. Eines ist jedoch klar: Kraft hat viel mit Arbeit zu tun – auch mit mentaler. Denn: Von nichts kommt nichts.

Klar ist: Wer sich zeitlebens wenig bewegt, der schlafft ab und wird krank. Unser Körper ist angewiesen auf regelmäßige Bewegung. Nicht umsonst heißt es „Sitzen ist das neue Rauchen“. Wie gut, dass wir es selbst in der Hand haben unser Leben bewusst zu gestalten. Selbstwirksamkeit wird so zum Schlüssel eines vitalen Lebens. Eigentlich wissen wir das – und behindern uns doch oft selbst. So kommen wir nicht in die Kraft, die wir brauchen, um gesund und leistungsfähig zu werden und zu bleiben.

Doch wie geht „In-die-Kraft-kommen“? Am Anfang steht – wie so oft – der Entschluss: Ich will stark und kräftig sein. Vom Wort in die Tat kommt man am besten, indem man sich Unterstützung von denen holt, die wissen, wovon sie sprechen und vorleben, was sie empfehlen. Wir stellen Ihnen in diesem Magazin einige Expertinnen und Experten vor, die Sie auf Ihrem Weg zu Kraft und Stärke begleiten.

## Resilienz: ganzheitliche Kraft durch innere Stärke

Innere Stärke ist eine wesentliche Voraussetzung für Widerstandskraft und Gelassenheit. Ein Sammelbegriff für die Fähigkeit auch vor großen Herausforderungen nicht zu kapitulieren, sondern ihnen mutig, flexibel und kreativ zu begegnen, lautet Resilienz. Resilienz beschreibt eine Haltung, die lösungsorientiertes Denken und Handeln in widrigen Umständen erlaubt. Also: „Ich schaffe das!“ statt „Ich schaffe das nicht!“ Resiliente Menschen nehmen Herausforderungen an, verwandeln Krisen in Chancen und wachsen bestenfalls daran.

Wie so oft gilt auch hier „Übung macht den Meister!“ Ob das Glas halb voll oder halb leer ist, hat viel mit der Einstellung zu tun. Eine optimistische Grundhaltung gegenüber Veränderungen, ein sicheres Bewusstsein der eigenen Talente, Ressourcen und Kompetenzen und eine realistische Einschätzung des Ist-Zustandes gehören ebenso dazu wie Frustrationstoleranz, Kreativität und Lösungsorientierung. Als weitere wichtige Faktoren für Resilienz gelten Selbstverantwortung und Entschlossenheit sowie ein aktives Stress- und Regenerationsmanagement. Raus aus der Opferhaltung, rein

in die Selbstverantwortung – das erfordert Mut und Entschiedenheit. Nicht zuletzt wissen resiliente Menschen um die Wichtigkeit von Wertschätzung und Augenhöhe in Beziehungen und Netzwerken. Sie entwickeln klare Werte und Visionen für sich selbst und empfinden einen tieferen Sinn in ihrem Leben.

## In der Ruhe liegt die Kraft!

Wer sich innerlich unruhig und zerrissen fühlt, läuft eher Gefahr, sich zu verzetteln und die falschen Entscheidungen zu treffen. Innere Ruhe hat viel mit einer balancierten Grundeinstellung, fokussiertem Planen und Handeln zu tun. Daraus folgt mehr Bewusstsein für das, was einem selbst im Leben wirklich wichtig ist. Diese Inhalte können sich im Laufe der Jahre durchaus ändern. Und zwar mehrfach! Keine Angst: Damit verraten Sie weder Ihre Überzeugungen noch Ihre Werte.

Wenn Sie sich in einem von Ihnen selbst festgelegten Turnus die „Erlaubnis“ erteilen zu überprüfen, ob Ihre bisherige Sichtweise noch der aktuellen Situation entspricht, können Sie sich neu justieren und anpassen. Wer von „Schicksal“ spricht, hat sich oft schon auf die passive Seite seines Daseins geschlagen und mit der Unumkehrbarkeit bestimmter Umstände arrangiert. Selten ist eine Lage aussichtslos und noch seltener „alternativlos“. Geben Sie sich einen Ruck und erlauben Sie sich „stark“ zu werden und zu sein!

## 10 Wege zur Resilienz

- » Beobachte Dein Verhalten: Sei Dir selbst ein Coach.
- » Niemand ist perfekt: Lass' mal Fünfe gerade sein. Das befreit.
- » Nicht immer ist alles gut: Akzeptiere Krisen und betrachte sie als Chancen.
- » Du bist nicht allein: Verbinde Dich mit anderen.
- » Manche wissen, wie's geht: Such' Dir Vorbilder.
- » Überprüfe Deine Gedanken: Glaube nicht alles, was Du denkst.
- » Überliste den Schweinehund: Werde aktiv.
- » Gönn' Dir täglich tiefes Durchatmen: Das erdet.
- » Sei hilfsbereit: Helfen macht stark.
- » Staune über die Veränderungen: Führe Tagebuch über Deinen Alltag.

**Unser  
Tipp!**