

GESÜNDER Leben

www.gesünderleben.at

TOP-THEMA
Sexualmedizin ist
bei jeder
Krankheit ein
wichtiges Fach

Achten Sie auf sich!

HEFT 04 APRIL 2023 € 3,-

HEISSHUNGER ADE

Erfolgreiche Diäten sind so individuell wie wir selber – und das ohne Verbote

FASZIEN-ÜBUNGEN

Ein Netzwerk aus kollagenen Fasern durchzieht unseren ganzen Körper

FARBRAUSCH(EN)

Weiß, rosa, rot oder blau: Geräusche unterstützen das Wohlbefinden

ALLERGIKER, AUFGEPASST!

WAS WIRKLICH HILFT UND WARUM ÄRZTLICHE
DETEKTIVARBEIT BEI DER DIAGNOSE GEFRAGT IST

Österreichische Postvertriebsanstalt, in duplizierter Zerkleinerung, 1130 Wien, Leobnerstraße 10, 1130 Wien



Lebenskrise: Chance für einen Neubeginn

In Lebenskrisen werden wir gezwungen, genau hinzuschauen und diesen Schmerz anzunehmen. Dies kann auch ein Rettungsanker für einen Neubeginn und für Veränderungen sein. Frei nach dem Motto „Schlimmer kann es nicht mehr werden“.

Eine Krise kommt selten allein. Wenn wir in einem Tief drinnen sind und das Positive nicht sehen können, sagen wir uns oft: „Kaum geht etwas schief, kommt gleich das nächste.“ Wir fühlen uns noch schlechter, noch mehr als Opfer und stellen uns die Fragen: „Was muss ich noch alles ertragen? Wieso passiert das mir? Wie kann ich das alles aushalten?“

Obwohl man genau weiß, dass man es nicht alleine aushalten muss, sondern sich jederzeit Hilfe suchen kann, erlaubt man sich nicht, die Schwäche zuzugeben. Vielleicht auch aus Angst, weiter verletzt zu werden, aus Scham oder gar aus Furcht den alten Schmerz wieder zu spüren.

Darüber sprechen, Hilfe suchen

Darüber zu sprechen und sich einander anzuvertrauen ist sehr schwierig. Vor allem entsteht immer wieder das Gefühl, dass wir uns selber etwas beweisen müssen. Sehr oft hört man von Mitmenschen, wenn man ihnen sagt, dass es einem nicht gut geht, dass man eh stark genug sei und es schon schaffen werde. Auch wenn das gut gemeint ist, kommt man unter Umständen dadurch noch mehr unter Druck. So kann der Verzicht auf Hilfe auch ein Genickbruch sein! Ob wir aus den Lebenskrisen gestärkt hervorgehen können, hängt stark davon ab, welche Strategie wir anwenden, um sie zu bewältigen. Helfer sind in Lebenskrisen nämlich eine ganz entscheidende Ressource. Machen Sie sich den Weg aus der Krise leichter, indem Sie sich Hilfe holen!

Lebenskrisen haben die unangenehme Eigenart, alles zu verdunkeln und es schwarz zu malen. Es mag paradox klingen, doch gerade dann können wir die größten Chancen finden, entscheidende



Dinge für uns zu verändern. Lebenskrisen können uns die Augen öffnen für das Wesentliche und Wichtige.

Vielleicht haben Sie Ihre eigenen Bedürfnisse – oder die eines geliebten Menschen – lange vernachlässigt und genau ihre jetzige war notwendig, um das eigene Leben zu reflektieren. Eventuell haben Sie auch die falschen Prioritäten gesetzt, falschen Menschen Vertrauen geschenkt, sind falschen Dingen hinterhergelaufen.

Die 4 Phasen der Lebenskrisen

Am Anfang ist die Phase der **Verleugnung**, des Nicht-Wahrhaben-Wollens. Dann beginnen die Gefühlsausbrüche, wo wir **Wut** bekommen, wo wir vielleicht auch einen Schuldigen suchen, uns einsam und allein fühlen. Wenn Sie sich da genügend Zeit lassen – erlauben Sie sich wütend zu sein – erst dann ist die dritte Phase möglich: die **Neuorientierung**. Sie braucht Kraft, um Lösungen zu suchen und umzusetzen. Die Phase vier ist etwas Schönes, sie ist das **Gleichgewicht**. Erst dadurch wird ein Neubeginn möglich, ein völlig neues Lebensgefühl.

Erkennen Sie auch das Gute, das Ihnen im Schlechten widerfahren ist, denn nach jedem Gewitter kommt der Sonnenschein! Haben Sie keine Angst vor Ihrem Neubeginn, Sie fangen nicht bei Null an, sondern mit Erfahrung. Denn: nur mit Erfahrung werden wir stark! ♥

Mag. Majda Moser ist
Expertin 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/)

