

Aus Krisen gestärkt hervorgehen!

10

Gesundheit kein Zufall

Unfälle, Katastrophen, Missbrauch und andere Krisen können tiefe körperliche und seelische Wunden verursachen. Wie können wir uns nach solchen trau-

matischen Erfahrungen wieder fangen? Wie können wir unsere Richtung im Leben und Lebensfreude wiederfinden? Resilienz ist die Fähigkeit, Lebenskrisen zu bewältigen. Sie ist ein langfristiger, dynamischer Prozess, bei dem Faktoren wie Glaube, Familienbeziehungen, Unterstützung durch Freunde, Willenskraft, Ausdauer und manchmal auch medizinische Hilfe eine Rolle spielen. Ein tragi-

sches Ereignis muss nicht das Ende eines sinnerfüllten Lebens sein. Es kann dazu anspornen, sich trotz der Herausforderungen zu größeren Höhen und Leistungen aufzuschwingen. ❤️

Du kannst
heute damit
beginnen!

