



Ein starkes Ich – mindestens genauso wichtig wie ein starkes Immunsystem.

Foto: Shutterstock

Körper treffen – und doch können sie uns arg zusetzen. Ganz allgemein geht es also bei der Resilienz darum, uns eine Art Elefantenhaut anzulegen, eine Haut, die das meiste an sich abprallen

lassen kann. Haben wir eine Haut aus Glas, geht das Abprallen meist in die Brüche. Der Volksmund spricht von „Dünnhäutigkeit“ und meint, dass diese Menschen viel zu leicht seelisch verletzbar sind.

Was ist tun, um die Resilienz zu steigern? Die seelischen Abwehrkräfte haben sehr viel zu tun mit unserem Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen und diese wiederum viel mit Ja- und Neinsagen. Ja sagen stärkt das Wir-Gefühl. Immer, wenn wir mit anderen einverstanden sind, bekennen wir uns zu dieser Gruppe. Sagen wir Nein, bekennen wir uns zu uns selbst und stärken das Ich-Gefühl. Weder das eine noch das andere ist an sich gut oder nicht gut. Wie so häufig macht es die Mischung aus. Ja sagen ist ok, Nein sagen aber auch. Wir leben in einer Kultur der Jasager. Nein zu sagen, ist nicht immer leicht und bedeutet prinzipiell Bereitschaft zu Konflikt und

konstruktivem Streit. Genau das aber ist notwendig, um das eigene Selbstwertgefühl nicht in den Keller absacken zu lassen. Viele Menschen sind außerstande, Nein zu sagen, tun lieber das, was die anderen vorschlagen, und haben dann oft das Gefühl, ausgenutzt oder übergangen zu werden. Das ist absolut nicht förderlich, weder für das Selbstvertrauen noch für das Selbstwertgefühl. Eine einfache Übung kann sehr hilfreich sein. Sagen Sie doch einmal bei einer gänzlich unbedeutenden Sache mit sympathischem Tonfall „Nein!“ Zum Beispiel wenn Sie gefragt werden, ob Sie das Salz rüberreichen könnten. Sie werden sehen, wie das mitunter enorm guttut. Haben Sie verstanden, was ich meine? Ja? Eigentlich hätten Sie jetzt die Möglichkeit gehabt, Nein zu sagen ... Vergessen Sie nicht, auch auf sich zu schauen!

CityClinic

WE CARE

IHR CHIRURGISCHES FACHZENTRUM IN BOZEN

ERFAHREN . VERLÄSSLICH . HERZLICH

Vielfältige chirurgische Kompetenzen unter einem Dach.

- Anästhesie
- Augenheilkunde
- Allgemein- & Gefäßchirurgie
- Dermatologie
- Hals-Nasen-Ohrenheilkunde
- Neurochirurgie
- Orthopädie & Traumatologie
- Plastische Chirurgie
- Urologie
- Zahnheilkunde & Kieferchirurgie
- Komplementärmedizin

www.cityclinic.it

