



Herzlich Willkommen!

Krisen und Resilienz

Jeder von uns kennt Krisenzeiten. Mobbing, Tod, Trennungen, Konflikte, Jobverlust oder auch Einsamkeit können unser Leben durcheinander wirbeln, uns aus der **Mitte** bringen.

Manches ist leichter, manches richtig schwer verdaulich. Traumatische Ereignisse können uns auch das ganze Leben beschäftigen.

Mit diesen Krisen einher gehen starke **gefühle** wie: Angst, Wut, Trauer, Ohnmacht, Scham und Schuld. Unsere persönliche Vorgeschichte und unsere erlernten Denkmuster bestimmen maßgeblich, welche Gefühle tief in uns ausgelöst werden.

Es sind also oft gar nicht die Ereignisse selbst, die uns so zu schaffen machen, es ist vielmehr die Art und Weise, wie wir (als Kind) gelernt haben, mit Krisen umzugehen.

Krisen können aus dem Nichts kommen, sich ankündigen oder vorausgeahnt werden, was sie gemeinsam haben, sind mehr oder weniger starke Gefühle, die in uns **berührt** werden.

Aus der Praxis und meinen ganz persönlichen Erfahrungen kann ich sagen, dass diese Gefühle ernst und **wahrgenommen** werden möchten. Unser Innerstes möchte, dass wir uns darum **kümmern**.

Der anfängliche **widerstand** gegen diese oft sehr schmerzvollen Emotionen ist verständlich und sehr menschlich, die Auseinandersetzung damit und das Annehmen sind aber der **nachhaltige** Weg, um tiefsitzende Schichten **loslassen** zu können.

Wer den **Mut** findet, durch eine Krise offenen Auges hindurchzugehen, stärkt auf jeden Fall die psychische **widerstandskraft**, das kann dann zur **Ressource** für unseren weiteren Lebensweg werden. Krisen haben die Eigenschaft, dass sie den eigenen **Blickwinkel** stark verengen. Es braucht oft einen Außenstehenden, der behilflich ist, die Sichtweise zu erweitern, damit weitere **Schritte** gesetzt werden können. **Ich freue mich auf jeden, den ich ein Stück des (Krisen)Weges begleiten darf!**

Termine im Oktober

alle Termine: <http://www.aloha-klang.at/termine/>

Freitag, 19. Oktober 18-20 Uhr

Innere Balance

Diese Meditation entspannt das Nervensystem nachhaltig.

Auch geeignet für Menschen, die schlecht schlafen!

Klangmeditation im Familienbundzentrum Linz-Urfahr. Anmeldung unter 0732 247215

Mittwoch, 17. Oktober 19 bis 21:30

Noch ganz bei Sinnen

Unsere Sinne als Tor zur Welt

Interaktiver Workshop in Katsdorf. Anmeldung bei mir unter: 0676 956 2006

Ganz wunderbare, sonnige, lichtvolle Herbsttage wünscht von Herzen,

Margot