



In Harmonie



Nach Ruhe und Entspannung sehnen wir uns alle. Um auch die turbulenten Phasen des Lebens zu bewältigen, gibt es Kniffe. Um nachhaltig zu innerer Balance zu finden, können kleine Aktivitäten und Rituale in den Alltag eingebaut werden. Wie das funktioniert? LEO gibt Tipps.

▼ Von Susanne Forster



Mentale Stärke hilft, um ausgeglichen zu leben. Du kannst sie erlernen, indem du bestimmte Dinge umsetzt, zum Beispiel: Negatives akzeptieren, Selbstreflexion, Nein sagen können, Dankbarkeit, sich für andere und mit anderen zu freuen. Auch Resilienz ist von jedem entwickelbar. Sie beschreibt die Fähigkeit, mit schwierigen Lebenssituationen gelassen umzugehen. Resiliente Menschen können sich schneller von Widrigkeiten erholen, aus ihnen lernen und ihr Leben in vertrauter Weise

weitergestalten. Entscheidend dabei ist, wie wir auf unschöne Ereignisse reagieren und über sie hinwegkommen – und weniger, welche Dinge passieren.

Das Leben hält schöne und knifflige Lektionen für uns bereit, an denen wir wachsen können. Versuche, vermeintliche Niederlagen als Chance zu sehen: So hast du noch einmal die Möglichkeit, deinen Weg zu überdenken oder