Das Wohlfühl-MAGAZIN Nr. 1

APRIL 2019

vital

GEFÜHL DES MONATS
BESTÄNDIGKEIT
bedeutet nicht Stillstand. Es ist die Fähigkeit, fest und sicher zu stehen

Zusammen isst man weniger allein
Abendbrot im Kreise der Lieben macht glücklich: 8 Ideen für die Stulle

Geht es Ihnen Jod?
Alles, was Sie über das wichtige Spurenelement wissen sollten

Wellness-Paradies Bayern
Moor, Kneipp, Sole: **Die 23 besten Orte,** um traditionelle Heilmittel neu zu entdecken

Führe ich das Leben, das zu mir passt?
Der große **vital-Test** verrät, ob Sie den roten Faden Ihres Lebens in den Händen halten

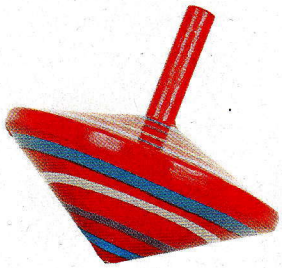
So erfühlen wir die Welt
Die magischen Kräfte unseres Tastsinns

4 190287 302952 04

2,95 €
Österreich 3,15 €
Schweiz 5,80 sfr
vital.de

Der geheime Schlüssel zur inneren Heilkraft

Warum **das Immunsystem** der genialste Verbündete ist
Wie unsere starke Zell-Truppe **Krankheiten fernhält**
Plus: **Das 4-Schritte-Programm** für fitte Abwehrkräfte



Auf Dauer stärker

In immer mehr Lebensbereichen stoßen wir an unsere Grenzen. Burn-out-Präventionsexpertin **Dr. Mirriam Prieß** erklärt, wie wir eigene Kräfte stärken und Krisen meistern

vital: ***Wir sind heute über Smartphones mit der Welt verbunden, bekommen Nachrichten im Sekundentakt und haben manche Facebook-Freunde noch nie gesehen. Verändert sich nur unsere Umwelt – oder auch wir uns?***
Dr. Mirriam Prieß: Beides bedingt einander. Wir gestalten unsere Umwelt – und werden von ihr geprägt. Umso wichtiger, dass wir in einer Welt, in der die Kontaktmöglichkeiten zunehmen, wirklich im Dialog bleiben. Erschöpfung entsteht überall dort, wo Begegnung fehlt.

Wie finden wir denn einen Anker, an dem wir uns festhalten können, wenn sich die Welt für uns schneller dreht?
Tatsächlich: im Dialog – im inneren wie im äußeren. Er bedeutet mehr als nur eine Kommunikationsform, er steht für Begegnung, eine Haltung sich selbst, den Menschen und dem Leben gegenüber. Dazu gehört zentral die Augenhöhe. Fehlt diese, bewerten wir Personen, Situationen und uns selbst oft falsch. Wir verkennen Grenzen, versuchen Unmögliches möglich zu machen und erschöpfen uns. Je mehr ich mir selbst und der Welt auf Augenhöhe begegne, desto stärker ist meine Resilienz.

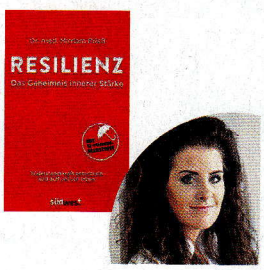
Was genau heißt das: Resilienz?
Psychische Widerstandskraft. Sie entsteht in den ersten Lebensjahren. Nicht so sehr durch Einzelerlebnisse, sondern durch die Atmosphäre, in der wir aufgewachsen sind. Machen wir von Beginn an die Erfahrung, dass wir gut sind, wie wir sind – auch wenn nicht immer alles richtig sein mag, was wir tun –, dann fühlen wir uns angenommen und gefördert. Und entwickeln ein gesundes Selbstwertgefühl.

Kann Resilienz auch noch im höheren Alter entwickelt werden?
Ja, das ist möglich. Resilienz entsteht durch gelingende Beziehungen. Häufig funktionieren sie nicht, weil uns Beziehungsmuster aus der Kindheit blockieren. Wer früher abgelehnt worden ist, meistert Krisen viel schlechter. Resilient werden heißt, sich von falschen Wahrheiten zu befreien, mich und die Welt nicht mehr durch die Brille des verletzten Kindes zu sehen. Sondern sehen lernen, wer ich tatsächlich bin.

Auf welche Stress-Warnzeichen sollten wir achten?
Fast jeder Betroffene erinnert sich hinterher, wann der Schalter umgekippt ist von „Geht noch" auf „Burn-out": Es ist der Moment, in dem wir unsere innere Stimme überhören und gegen sie arbeiten. Wir müssen lernen, ihr zu folgen, bevor unser Körper mit Konzentrationsschwierigkeiten, Unruhe, Erkältungen, Verspannungen bis hin zum Burn-out reagiert.

Wie können wir das erreichen?
Indem wir wieder zu unserem Wesen Kontakt aufnehmen. Entwickeln Sie ein Gefühl für sich selbst. Beginnen Sie, sich für sich zu interessieren, sich zu fragen: Wie geht es mir gerade? Entspricht mir das, was ich tue und lebe? Oder mache ich mir etwas vor? Ihre innere Stimme weiß, was Sie brauchen.

Wie oft sollte ich mir für den inneren Dialog Zeit nehmen?
Jeden Tag. Folgen Sie dem, was Sie spüren. Dort liegt der Schlüssel zu Ihrer Kraft. Wir brauchen den Kontakt zu uns selbst, um uns in der schnell drehenden Welt nicht zu verlieren.



Dr. med. Mirriam Prieß, 46
Die Ärztin und Psychotherapeutin stellt den persönlichen Weg zu Gesundheit und Erfolg in den Mittelpunkt. Deshalb enthält ihr Buch Übungen und einen 12-Punkte-Test: „Resilienz – das Geheimnis innerer Stärke", Südwest, 192 S., 19,99 Euro. mirriampriess.de

FOTOS: ISTOCKPHOTO, MARTIN BIELING