

Dein Dienstags-Beitrag für persönliches Wachstum



„Da drin, tief im Innern, da ist die Welt. Nicht da draußen, wo der Wahnsinn einzig herrscht.“ – Richard Wagner

Hallo lieber Leser,

Heute morgen als ich aufwachte, war es ein **wundervoller sonniger Tag**. Meinem üblichen Ritual folgen wollend war ich mit der Tasse Kaffee vor dem Bildschirm und entschied mich diesmal, **NICHT** einen Blick in den Wahnsinn zu werfen, der in unserer Welt so stattfindet - und es **vermutlich schon immer tat**. Durch die Flut an immer mehr und kleinteiligen Nachrichten aus jeder Ecke der Welt ist es wichtiger denn je, einen **gesunden Umgang** mit Informationen zu pflegen.

Resilienz – unsere **psychische Widerstandskraft** – entsteht nicht durch Abhärtung, sondern durch achtsames Abgrenzen und gezielte Zuwendung. Zwei kraftvolle Hebel, die Du dafür einsetzen kannst, sind: der **bewusste Umgang** mit Negativnachrichten und die **Konzentration** auf das, was direkt vor uns liegt.

Nicht alles geht dich etwas an

Medien leben von Aufmerksamkeit. Schlagzeilen sind oft so formuliert, dass sie emotionalisieren und verunsichern. Wenn Du ständig Derlei konsumierst, werden diese Inhalte schnell überfordern, ängstigen und das Gefühl vermitteln, die Welt sei ein Ort voller Bedrohungen.

Frage dich also bei jeder Nachricht:

- Betrifft mich das persönlich oder handelt es sich um ein globales Ereignis, auf das ich keinen direkten Einfluss habe?
- Kann ich konstruktiv handeln oder bleibe ich in Sorge und Ohnmacht gefangen?

Indem du dich gezielt von Nachrichten fernhältst, die dich nicht unmittelbar betreffen, schützt du deine emotionale Energie und behältst einen klareren, stabileren Blick auf dein Leben.



Deine Welt im Kleinen ist die Wichtigste

Resilienz entsteht vor allem dort, wo Du dich als **wirksam erlebst**. Das beginnt nicht in den Nachrichten, sondern in deinem Alltag: in deinen Beziehungen, deiner Arbeit, deinem Körper, deiner Nachbarschaft.

Stelle dir bewusst Fragen wie:

- Was tut mir heute gut?
- Welche kleinen Dinge kann ich positiv beeinflussen?
- Wo kann ich Wert schaffen oder Verbindung stiften?

Je mehr Aufmerksamkeit du auf das lenkst, was du selbst gestalten kannst, desto stärker wird dein Gefühl von Sicherheit, Kontrolle und Sinnhaftigkeit. Das ist der Nährboden und Dein Dünger für Deine Resilienz.

Du musst nicht alles wissen, nicht überall mitreden, nicht auf jede Krise reagieren. Indem du lernst zu unterscheiden, was dich betrifft und was nicht, und deinen Fokus auf das lenkst, was dir nahe ist und was du beeinflussen kannst, stärkst du deine psychische Widerstandskraft.

Resilienz ist kein Zufall. Sie ist eine bewusste Entscheidung für das Wesentliche.

Wenn Du Dir bei der Ausbildung Deiner Resilienz Unterstützung wünschst, gib mir die Chance, Dich wachsen zu lassen. Ein gemeinsames Einzel-Coaching bietet Dir einen Blick von außen auf Deine ganz persönlichen Potenziale. Ich freue mich auf das gemeinsame Wachstum.

Schreib mir gern eine whatsapp unter 01523 6868728 oder eine

E-Mail

Ich wünsche Dir eine erfolgreiche Woche mit vielen Gelegenheiten zum Wachstum.
Dein **Philipp Krauslach**

Auf Social Media teilen



Website ansehen →

Diese E-Mail wurde mit Wix erstellt. [Mehr entdecken](#)