

# Resilienz – Der Weg zu mehr Selbstfürsorge

Familienberaterin hält Vortrag im Pfarrheim



**Innere Stärke gewinnen:** Ehe-, Familien- und Lebensberaterin Monika Veit zeigte auf, wie es gelingt innere Stärke zu erhalten. – Foto: Wallner

**Salzweg.** Unter dem Titel „Resilienz: Das Geheimnis innerer Stärke – Was uns Menschen Kraft verleiht“ hat Familienteam-Trainee, Lebensberaterin und Persönlichkeits-Coach Monika Veit im Salzweger Pfarrheim einen Vortrag gehalten. Eingeladen hatte der Pfarrgemeinderat Salzweg in Zusammenarbeit mit der Katholischen Erwachsenenbildung.

Uschi Königseder vom Pfarrgemeinderat freute sich über die zahlreichen Zuhörer. Unter Resilienz verstehe man psychische Widerstandskraft, die Fähigkeit, Krisen und schwierige Situationen zu überstehen. Diese Fähigkeit könne man erlernen oder stärken, sagte Veit. Beziehungen bedeuteten Arbeit und müssten gepflegt werden. „Durch gute, intakte Beziehungen schöpfen wir Energie.“ Schwierige, angespannte Beziehungen führten dazu, dass man Energie verliere. „Beziehung kann auch eine Zeit des Verhandels sein“, so Veit. „Anderen zuhören, um zu verstehen, nicht zuhören, um zu antworten“, riet sie

den Besuchern. „Einfach mal anderen zuhören, ohne gleich zu kommentieren“, lautete ihr Appell. „Manchmal braucht es Raum, Rückzug und Erholung für die Seele, damit wir wieder mit den Eigenschaften, die uns mitgegeben sind, leuchten können. Veit empfahl, abends ein Dankbarkeitsbuch zu führen, um durch das Positive innere Zufriedenheit zu erlangen. Sie schlug zudem vor, „morgens die richtige Frequenz einzustellen, mit positiven Gedanken und offen für gute Begegnungen in den Tag zu gehen“. Resilienz bedeute, „bei mir selber im Kleinen zu beginnen“ und immer daran zu arbeiten. „Wir sollten uns dabei die Kinder zum Vorbild nehmen“, sagte Veit.

„Es war ein realitätsnaher und lebensbejahender Vortrag“, resümierte stv. Pfarrgemeinderatsvorsitzende Michaela Wallner. Monika Veit habe sehr lebendig veranschaulicht und dazu ermutigt, für sich selbst einzustehen, um dadurch auch ein Gewinn für die Gemeinschaft sein zu können. – tw