

Resilienz und Epigenetik – Ein spannendes Zusammenspiel

Resilienz, als Fähigkeit, mit Veränderungen umgehen zu können. Dem Pendel des Lebens einen Impuls für die andere Richtung zu geben. Aus Spannung wird Entspannung.

Epigenetik, als Kreislauf, der laufenden Entwicklung von neuen Zellen, die täglich produziert werden, wobei die Qualität der Zellen von unseren Einstellungen beeinflusst wird.

Joachim Bauer meint: „Die Regulation der Genaktivität unterliegt in hohem Maße situativen Einflüssen und wird überwiegend nicht vererbt.“ Wir selbst wirken also durch unsere Gestaltung und Einstellung zu den Dingen des Lebens entscheidend daran mit, was sich biologisch in uns abspielt.

Aus dem, was wir heute über die biologische Bedeutung sozialer Beziehungen wissen, ergibt sich eine neue Dimension der (Eigen-)Verantwortung.

Nutzen wir diese Erkenntnisse von Joachim Bauer, und fragen wir uns daher weniger oft: „wer wir gerne sein möchten“. Geben wir uns dafür die zufriedenstellendere Antwort vorab selbst: „Ich will ich selbst sein“.

Führen wir dahin gehend einen gesunden inneren Dialog und einen wertschätzenden, Leben bejahenden mit anderen.

Nutzen wir die Erkenntnis als Synergie auf den drei folgenden Ebenen(mit Freude und guter Energie):

1. Physische Gesundheit: Tun wir vermehrt Dinge, die uns gut tun.
2. Psychische Gesundheit: Bewusste Entspannung, um die Geschehnisse besser zu verarbeiten – für mehr Zufriedenheit.
3. Soziale Gesundheit: Der positive innere Dialog ist der Anfang von allem Guten. Wer mit sich im Reinen ist, kann auch gut mit Anderen.

Auf die Frage, wann sollen wir damit beginnen, gibt es eine klare Antwort. Warten wir nicht auf Sylvester. Heute ist der beste Zeitpunkt unseres Lebens, um damit zu beginnen.



Paul Lürzer KG
Weinbergstiege 2
5201 Seekirchen am Wallersee
Coaching- & Mediationsraum
Mayrwiesstraße 2, 5300 Hallwang/Salzburg

Telefon: 0043 (0) 664 4108140
E-Mail: office@luerzer-training.at
Website: <http://www.luerzer-training.at>
Xing: https://www.xing.com/profile/Paul_Luerzer
Skype: luerzerpaul

Ein Coachinggespräch oder ein Sparring können dabei exzellente Dienste leisten.



Paul Lürzer KG
Weinbergstiege 2
5201 Seekirchen am Wallersee
Coaching- & Mediationsraum
Mayrwiesstraße 2, 5300 Hallwang/Salzburg

Telefon: 0043 (0) 664 4108140
E-Mail: office@luerzer-training.at
Website: <http://www.luerzer-training.at>
Xing: https://www.xing.com/profile/Paul_Luerzer
Skype: luerzerpaul