

PRANO Online-Forum:

„Veränderung und Resilienz“, am Sonntag, den 19.10.25 von 19:00 -21:00 Uhr

Veränderung ist ein natürlicher Bestandteil unseres Lebens. Nichts bleibt auf Dauer gleich – wir sehen es in den Jahreszeiten, im Fluss des Wassers, im Rhythmus von Tag und Nacht. Alles ist Bewegung, alles wandelt sich.

Manchmal erleben wir Veränderungen als leicht und befreiend, manchmal aber auch als schmerzhaft und herausfordernd. Das Leben konfrontiert uns mit Übergängen, die wir nicht immer selbst gewählt haben. Dann brauchen wir eine innere Kraft, die uns hilft, nicht zu zerbrechen – diese Kraft nennen wir Resilienz.

Resilienz bedeutet nicht, unverwundbar zu sein oder Schwierigkeiten spurlos wegzustecken. Vielmehr geht es darum, wieder ins Gleichgewicht zu finden, flexibel zu bleiben und im Wandel eine neue Form von Stabilität zu entdecken. Wir können das üben, indem wir unsere Ressourcen bewusst wahrnehmen: die Natur, die uns erdet, Menschen, die uns unterstützen, Rituale, die uns Halt geben.

Manchmal ist Resilienz auch die Fähigkeit, anzunehmen, dass wir nicht alles kontrollieren können. Sie zeigt sich im Vertrauen darauf, dass selbst aus einem Bruch etwas Neues entstehen kann.

Was hilft dir, Veränderungen zu meistern? Welche Ressourcen stärken dich, wenn das Leben sich unerwartet wendet?

Wo entdeckst du deine innere Kraft, und wie wächst du an den Herausforderungen, die dir begegnen? Darüber wollen wir uns austauschen.