



## Resilienz stärken durch bewusste Wahrnehmung der eigenen Emotionen



In der heutigen schnelllebigen Welt stehen wir vor zahlreichen Herausforderungen, die unser emotionales und physisches Wohlbefinden beeinflussen können. Eine Schlüsselkompetenz, um diesen Herausforderungen erfolgreich zu begegnen, ist Resilienz. Mit Resilienz ist die Fähigkeit gemeint, sich von Rückschlägen zu erholen und trotz Stress oder herausfordernder Umstände mental ausgeglichen und stark zu bleiben. Ein entscheidender Aspekt der Resilienz ist die bewusste Wahrnehmung und Akzeptanz der eigenen Emotionen. Emotionen sind komplexe Reaktionen auf unsere Wahrnehmungen und Erfahrungen. Unsere Gefühle spielen eine zentrale Rolle in unserem täglichen Leben und beeinflussen unser Denken, Verhalten, Arbeitsweise, Konzentrationsfähigkeit und körperliches Wohlbefinden. **Die bewusste Wahrnehmung unserer Emotionen ist der erste Schritt zur sogenannten emotionalen Intelligenz, welche entscheidend für unsere Resilienz ist.** Indem wir unsere Emotionen bewusst wahrnehmen und akzeptieren, können wir lernen, sie besser zu regulieren und konstruktiv mit ihnen umzugehen.



### Unangenehme und angenehme Gefühle bewusst wahrnehmen

Unangenehme Emotionen wie Angst, Wut, Trauer oder Frustration sind unvermeidliche Bestandteile unseres Lebens. Sie zu unterdrücken oder zu ignorieren, kann langfristig zu psychischem Stress und körperlichen Beschwerden führen. Die bewusste Wahrnehmung unangenehmer Gefühle ermöglicht es uns, diese Emotionen zu erkennen und zu verstehen, was sie uns mitteilen wollen. Statt vor ihnen wegzulaufen, können wir lernen, sie zu akzeptieren und damit umzugehen.

Der erste Schritt besteht darin, die Emotion bewusst wahrzunehmen und sie zu benennen. Zum Beispiel: „Ich habe Angst vor der neuen Aufgabe (im Job).“ Im nächsten Schritt akzeptieren Sie die Emotion, ohne sie zu bewerten. Erkennen Sie an, dass es in Ordnung ist, sich so zu fühlen. Überlegen Sie, was diese Emotion ausgelöst haben könnte. Gibt es bestimmte Gedanken, Situationen oder Erinnerungen, die sie hervorgerufen haben? Überlegen Sie, wie Sie auf die Emotion reagieren können. Sie könnten sich zum Beispiel dafür Öffnen, etwas Neues zu lernen, könnten sich Hilfe suchen bei erfahrenen Teammitgliedern, Ihrer Führungskraft, in Büchern, in Tutorials. Das Ziel soll sein, hilfreiche Maßnahmen zu finden, um mit der Situation umzugehen oder Ihre Gefühle zu lindern.

**Auch positive Emotionen wie Freude, Zufriedenheit, Liebe und Dankbarkeit spielen eine wichtige Rolle für unser Wohlbefinden und für unsere Resilienz. Die Wahrnehmung und Wertschätzung positiver Lebens- und Arbeitsumstände sowie angenehmer Gefühle kann unsere psychische Gesundheit stärken. Es kann dabei helfen, in schwierigen Zeiten optimistischer und widerstandsfähiger zu bleiben.**



Nehmen Sie sich regelmäßig Zeit, um in sich hineinzuhorchen und positive Gefühle zu erkennen. Oftmals schenken wir Problemen und Herausforderungen viel Aufmerksamkeit und tauschen uns darüber beispielsweise mit Freundinnen und Freunden / Kolleginnen und Kollegen aus.



Auch „wenn alles gut läuft“, dürfen wir uns mitteilen und dieses „Glück“ anerkennen und bewusst spüren.

### Tipps:

- Notieren Sie täglich drei Dinge, für die Sie dankbar sind. Dies hilft, den Fokus auf das Positive zu lenken.
- Teilen Sie Ihre positiven Erfahrungen und Gefühle mit Anderen. Dies verstärkt das positive Erlebnis und stärkt soziale Bindungen.
- Nehmen Sie sich bewusst Zeit, angenehme Momente zu genießen und vollständig auszukosten.

## Emotionen und Rückengesundheit

Unsere Emotionen haben nicht nur Auswirkungen auf unsere psychische Gesundheit, sondern auch auf unseren Körper. Chronische Rückenschmerzen gehören zu den häufigsten gesundheitlichen Beschwerden und können durch emotionale Faktoren erheblich beeinflusst werden.





### Psychosomatik und Rückenschmerzen

Psychosomatische Medizin untersucht, wie psychische und emotionale Faktoren körperliche Symptome verursachen oder verschlimmern können. Stress, Angst und Depression sind bekannte Risikofaktoren für die Entwicklung und Aufrechterhaltung von Rückenschmerzen. Emotionale Belastungen können Muskelverspannungen und Fehlhaltungen verursachen, die wiederum zu Schmerzen und Einschränkungen führen.

**Ein Teufelskreis: Unangenehme Gefühle verdrängen → emotionaler Stress → Antriebslosigkeit → Bewegungsmangel → Rückenschmerzen**



Negative Emotionen können dazu führen, dass Menschen körperlich weniger aktiv sind und ungesunde Verhaltensweisen wie langes Sitzen oder schlechte ergonomische Praktiken annehmen, was die Rückengesundheit weiter beeinträchtigen kann. Stress und negative Emotionen können zu anhaltender Muskelanspannung führen. Dies betrifft häufig die Muskulatur im Nacken- und Rückenbereich und kann zu Schmerzen und Verspannungen führen. Emotionale Belastungen können sich zudem auf unsere Körperhaltung auswirken. Menschen, die unter Stress oder Depressionen leiden, neigen oft zu einer gebeugten Haltung, die die Rückenmuskulatur zusätzlich belastet. Hinzu kommt: Emotionale Zustände können die Schmerzempfindlichkeit



beeinflussen. Menschen, die unter chronischem Stress stehen, nehmen Schmerzen intensiver wahr. Zum Glück gibt es hilfreiche Strategien, um aus dieser Negativ-Spirale herauszukommen.

## Strategien zur Förderung der Rückengesundheit durch emotionale Achtsamkeit

Da unsere Emotionen einen so starken Einfluss auf die Rückengesundheit haben, ist es wichtig, Strategien zu entwickeln, die sowohl die emotionale als auch die körperliche Gesundheit fördern.

### 1. Stressbewältigungstechniken

Regelmäßige Stressbewältigungstechniken wie Meditation, Atemübungen, Yoga oder Tai Chi können helfen, Stress zu reduzieren und die Muskelentspannung zu fördern. Diese Praktiken unterstützen nicht nur die emotionale Balance, sondern tragen auch zur Lockerung verspannter Muskulatur bei.

### 2. Körperliche Aktivität

Regelmäßige körperliche Aktivität ist entscheidend für die Rückengesundheit. Übungen, die die Rückenmuskulatur stärken und die Flexibilität verbessern, können helfen, Rückenschmerzen vorzubeugen und zu lindern. Aktivitäten wie Schwimmen, Gehen oder spezielles Rückentraining sind besonders empfehlenswert. Geeignete Übungen und Trainingspläne finden Sie in unseren BGF-[Bewegungskursen im Online-Portal](#).

Kursname	Dauer	Kosten	Finanzierung
AUSDAUER UND MOBILISATION	8 Wochen	69,00 €	Die Finanzierung übernehmen die KNAPPSCHAFT und Ihr Arbeitgeber
RÜCKENFITNESS	8 Wochen	69,00 €	Die Finanzierung übernehmen die KNAPPSCHAFT und Ihr Arbeitgeber

### 3. Achtsamkeitstraining

Achtsamkeitstraining fördert die bewusste Wahrnehmung von Körper und Geist. Durch Achtsamkeitsübungen lernen wir, unseren Körper und unsere Emotionen besser zu verstehen und auf die Signale unseres Körpers zu hören. Dies kann helfen, emotionale Spannungen zu erkennen und frühzeitig gegenzusteuern.



### 4. Ergonomische Arbeitsplatzgestaltung

Eine ergonomische Gestaltung des Arbeitsplatzes kann dazu beitragen, körperliche Belastungen zu minimieren und eine gesunde Körperhaltung zu fördern. Achten Sie auf eine gute Sitzposition, verwenden Sie ergonomische Hilfsmittel und machen Sie regelmäßige Pausen, um sich zu dehnen und zu bewegen. **Praktische Tipps zur Einrichtung Ihres Bürostuhls und PC-Arbeitsplatzes erhalten Sie z. B. in unserem [Online-Kurs Rückenfitness](#).** Die Kosten tragen Ihr Arbeitgeber und die KNAPPSCHAFT. Ihnen entstehen keine Kosten. Fordern Sie jetzt Ihren Gutscheincode bei Ihrem Arbeitgeber an.

### 5. Soziale Unterstützung

Starke soziale Bindungen und Unterstützung durch Familie, Kolleginnen / Kollegen und Freundinnen / Freunde sind wichtige Faktoren für emotionale Gesundheit und Resilienz. Der Austausch mit anderen kann helfen, emotionale Belastungen zu teilen und Unterstützung zu erhalten, was sich positiv auf die Rückengesundheit auswirken kann.

