



Liebe Klientin, lieber Klient,  
liebe Freunde und Partner  
der Hypnosepraxis HAAS,

der 4. Newsletter aus der Hypnosepraxis HAAS, Nürnberg liegt vor Ihnen.  
Das Jahr 2020 hat noch 16 Tage und es wird womöglich vielen von Ihnen als DAS Corona Jahr in Erinnerung bleiben, auch wenn das Virus in 2021 sicher nicht verschwinden wird.

Wir wurden in den vergangenen neun Monaten mit Ausnahme der kleinen Sommerpause bereits im Überfluss mit dem „C-Thema“ täglich konfrontiert und deshalb werde ich mich in diesem Newsletter vorrangig auf ein Thema konzentrieren: Resilienz

Lediglich am Ende werde ich noch einmal kurz aufgrund der vielen Nachfragen auf das Thema Rauchen und Covid-19 eingehen.

Corona belastet die Psyche und wann es sogar mehr als „nur“ Ängste über die Zukunft, Sorgen um den Arbeitsplatz und/oder der Gesundheit sind, dies versuchte ein Artikel in der WELT auf dem Grund zu gehen:

<https://www.welt.de/gesundheit/article219114696/Coronavirus-Die-psychischen-Folgen-treffen-alle-auch-die-Gesunden.html>

Angst wirkt sich negativ auf das Immunsystem aus und kann sogar zu epigenetischen Veränderungen führen:

<https://www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/psychiatrie-psychosomatik-psychotherapie/news-archiv/meldungen/article/angst-wirkt-sich-auf-immunsystem-aus/>

**NUR:** Wie und mit welchen Bewältigungsstrategien können wir dem Ganzen begegnen?

Antwort: Mit Resilienz!

„Was mich nicht umbringt, macht mich stark“ sagte schon Friedrich Nietzsche.

Resilienz bedeutet: Obwohl ich schweren Belastungen ausgesetzt war, bleibe ich gesund.

Wahre Lebenskunst kann nicht darin liegen, das Leid zu verleugnen, die Schmerzgefühle zu unterdrücken. Leiden gehört zum Leben dazu - und oft müssen wir es in einer Art Achterbahnfahrt der Gefühle durchlaufen.

Der entscheidende Unterschied ist: Menschen mit Resilienz gelingt dies schneller!

Was zeichnet diese Menschen aus?

Letztendlich handelt es sich um die Aufrechterhaltung, oder raschen Wiederherstellung der psychischen Gesundheit, während oder nach schwierigen Lebensereignissen respektive Lebensumständen.

Die wichtige Nachricht: Resilienz ist eine Frage des Bewertungsstils. Krisen standzuhalten lässt sich lernen!

Wir kennen aus früheren Forschungen zu verschiedenen Spielarten von Krisen ein Set von Resilienzfaktoren, die sich günstig auswirken. Selbst in dieser sogenannten Coronakrise sind diese Faktoren ebenso effektiv, obwohl diese Krise ja ganz anders ist als andere Herausforderungen.

Es handelt sich vielmehr um eine kollektive Krise, mit der wir Menschen irgendwie alle zu kämpfen haben. Der Gegner ist unsichtbar, wenn nicht sogar etwas unheimlich und nicht so richtig zu sehen oder zu greifen.

Dazu kommt die soziale Isolation. Und letztlich vermischen sich die Krankheitsängste mit wirtschaftlichen Ängsten. Das alles ist erstmal sehr seltsam.

Trotzdem scheinen die üblichen verdächtigen Resilienzfaktoren auch jetzt zu funktionieren.

Was sind das für Faktoren?

**Die 7 Säulen der Resilienz sind:**

1. Selbstbewusstsein

Resiliente Menschen glauben an sich!

2. Kontaktfreude

Schwierigkeiten lösen resiliente Menschen gemeinsam mit anderen Menschen!

3. Gefühlsstabilität

Resiliente Menschen besitzen die ausgeprägte Fertigkeit, ihre Emotionen und ihre Aufmerksamkeit zu analysieren!

4. Optimismus

Resiliente Menschen verallgemeinern bei einer Niederlage nichts!

5. Handlungskontrolle

Statt impulsiv zu handeln, reagieren resiliente Menschen auf entsprechende Verhaltensanreize kontrolliert und überlegt!

6. Realismus

Resilienz bedeutet, langfristig zu denken und für sich realistische Ziele zu entwickeln!

7. Analysestärke

Resiliente Menschen sind imstande, eingefahrene Denkpfade zu verlassen!

Kommt man mit einem individuellen Resilienzlevel auf die Welt?

Nein.

Nach allen vorliegenden Erkenntnissen handelt es sich nicht um ein Phänomen, das von einem bestimmten Wesensmerkmal determiniert wird.

Es wird auch nicht von Genen diktiert oder einem Strukturmerkmal des Gehirns. Es ist kein in Stein gemeißeltes Persönlichkeitsmerkmal, wie wir es von den **Big Five** kennen.

Im Gegenteil: Resilienz ist im Fluss und kann sich wandeln. Durch Erziehung, Erfahrungen, Inspiration und eigenes Ausprobieren.

Aber manche Menschen fallen schon bei einem leichten Gegenwind um, während andere in der Krise sogar noch eine Schippe drauflegen.

Wie kommt das?

Es gibt Menschen mit so vielen starken Risikofaktoren, dass sie es schwerer haben. Wir kennen zum Beispiel Menschen mit dem stabilen Persönlichkeitsmerkmal des Neurotizismus - also einer emotionalen Instabilität beziehungsweise schlechten Emotionsregulation.

Menschen, die das stark ausgeprägt haben, sind anfällig für geringere Resilienz. Umgekehrt kann man sagen: Wer in seinem Elternhaus gute Vorbilder hatte und so von klein auf gelernt hat mit Emotionen gut umzugehen, der hat es leichter.

Kann dennoch jeder resilient werden?

Ja, grundsätzlich kann es jeder werden, zumal wir aus vielen Studien wissen, dass Menschen eine resiliente Spezies sind.

Wenn Sie vielleicht mehr zu diesem Thema wissen möchten, dann [kontaktieren](#) Sie mich bitte.

*Meine Praxis kann unter Beachtung der vorgegebenen Hygiene- und Schutzmaßnahmen während des Lockdowns geöffnet bleiben.*

Rauchen und Covid-19:

In meinem letzten Newsletter war die Datenlage noch so, dass Raucher grundsätzlich als gefährdete Risikogruppe eingestuft wurden.

<https://www.rauchfrei-info.de/informieren/rauchen-gesundheit/corona/das-corona-blog/25-august-rauchen-und-corona-der-aktuelle-wissensstand/>

Prof. Bernd Mayer von der Uni Graz hat alle vorliegenden Studien von April bis Oktober d. J. in einem Video zusammengefasst und kommt entgegen den landläufigen Daten und Fakten zu anderen Ergebnissen:

<https://www.youtube.com/watch?v=bXzRWEXgRE0>

Ergänzend hierzu noch der Wikipedia Eintrag über Prof. Bernd Mayer:

[https://de.wikipedia.org/wiki/Bernd\\_Mayer\\_\(Pharmakologe\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Bernd_Mayer_(Pharmakologe))

Wenn Sie noch nicht alle Weihnachtsplätzchen gebacken haben, oder inzwischen schon wieder alles aufgegessen ist, dann könnten Ihnen die folgenden Rezeptideen (ohne Zucker und Weizenmehl) schmecken:

<https://www.ndr.de/ratgeber/verbraucher/Gesund-backen-Zucker-und-Weizenmehl-in-Rezepten-ersetzen,backen270.html>

Falls Sie jetzt noch Energie und Muse haben, dann liefert Ihnen die folgende Webseite noch ein paar Inspirationen, wenn nicht sogar Nachdenkliches:

<https://www.diezukunftnachcorona.com>

Ich wünsche Ihnen ein besinnliches Weihnachtsfest und freuen Sie sich auf 2021!

Herzliche Grüße  
Ihr Harald Haas



**Hypnosepraxis HAAS für Psychotherapie & Coaching**

Gut Maiach  
Innstraße 47  
90451 Nürnberg  
Fon 0170 / 576 29 21  
Fax 03212 / 12 79 295  
info@coaching-haas.de

Möchten Sie unsere E-Mails nicht mehr erhalten?  
[Hier bitte abmelden](#)

Wird diese E-Mail nicht richtig angezeigt? [Im Browser anzeigen](#)