

Ich wünsche dir einen angenehmen Start ins neue Jahr!

Mit diesem Wunsch habe ich den Newsletter zum 1. Januar begonnen und ich wiederhole ihn heute.

Tatsächlich können wir Neujahr noch einmal feiern – zumindest im Geiste. Am 29. Januar hat das Chinesische Neujahrsfest begonnen und es dauert 15 Tage. Sein Abschluss ist das Chinesische Laternenfest am 12. Februar.

Ich habe zu diesem Fest und den Monat Februar etwas geforscht und habe unterstützende Ressourcen gefunden, die ich in diesem Newsletter teilen möchte.



Ressourcen können alles sein, was dir Kraft und Antrieb gibt, deine Stimmung hebt und dich im persönlichen Wachstum und dem Gelingen deiner Aufgaben unterstützt.

Sie sind ein wichtiger Aspekt für die persönliche Resilienz. Sie helfen, Stimmungstaler zu vermeiden oder wieder rasch aus ihnen aufzusteigen und den Alltag in einem guten Zustand zu meistern.

Deshalb kann jeder von uns gar nicht genug Ressourcen zur Verfügung haben ... und teilen.

Die Themen in diesem Newsletter

Noch ein Tipp zum Lesen des Newsletters: falls dein e-Mail-Programm standardmäßig keine Bilder zeigt, dann schalte sie frei. Ich beziehe mich gerne darauf.

- (1) Ressourcen: Liebe und Verbundenheit
- (2) Ressourcen leichter verfügbar machen: Resilienz-Training
- (3) Ressource: Interesse

1. Ressourcen: Liebe und Verbundenheit



Ressource Verbundenheit

Das Chinesische Laternenfest hat eine sehr lange Tradition. Es wird seit über 2000 Jahren gefeiert und findet am 15. Tag nach dem Chinesischen Neujahrsfest statt, am letzten Tag der traditionellen Neujahrsfeierlichkeiten.

Die roten Laternen sind Lichtspender und sollen Unglück abwehren.

Das Rot steht für Glück und Wohlstand sowie für einen Aspekt des Laternenfestes: für die Gemeinschaft und die Freude, für Zusammenhalt und Vollständigkeit.

Die Gemeinschaft ist eine wichtige Ressource, als "Bindung" auch einer der sogenannten Schutzfaktoren der Resilienz, die stärkend für die eigene mentale und emotionale Gesundheit sind

Wenn wir ein gesundes Netzwerk sozialer Kontakte haben, am besten in allen Bereichen unseres Lebens, also in Familie und Partnerschaft, im Beruf und im Freundeskreis, dann ist dies eine unterstützende Kraft für uns in guten wie in schwierigen Zeiten.

Was macht ein gutes Leben aus?

Welche Bedeutung gute soziale Bindung haben, stellte auch eine 80 Jahre dauernde Studie der Harvard Universität fest. Sie fand heraus, dass ein glückliches und insgesamt gesünderes Leben umso wahrscheinlicher ist je stärker die Verbundenheit mit anderen Menschen ist.



TED Talk: [Robert Waldinger: What makes a good life? Lessons from the longest study on happiness](#)

Feste als Anker für Ressourcen

Anker sind Erlebnisse, die uns mit Ressourcen verbinden. Das können bestimmte Bilder, Geräusche wie Musik oder Schlüsselwörter, Berührungen, Gerüche oder ein Geschmack sein. Oder Ereignisse wie ein Feiertag. Im Zusammenhang mit Ressourcen meine ich positiv belegte Anker.

Im Rahmen der Globalisierung werden Feste bekannt, die in unserem eigenen Kulturkreis wenig oder keine Bedeutung haben. Etwas über sie zu lernen, ihre Bedeutung zu verstehen ermöglicht uns, weitere Anker für Ressourcen in unsere Kalender zu übernehmen.

Sie zu kennen und zu verstehen, hilft auch, die weltweite Verbundenheit der Menschen zu stärken. Gemeinsamkeiten zu erkennen und Unterschiede als Bereicherung unseres eigenen Erlebens wertzuschätzen.

Ein anderer "Feiertag" im Februar ist schon lange in unserer Kultur bekannt:

Ressource Liebe

Kein Tag im Jahr symbolisiert die Liebe so stark wie der Valentinstag.

Ich habe mal nachgelesen: der Tag wurde wohl im 19. Jahrhundert in Europa und den USA populär. In den 1840er Jahren wurden die ersten kommerziellen Valentinskarten produziert. Im 20. Jahrhundert entwickelte sich der Tag dann zum Wirtschaftsfaktor vor allem für Floristen und Schokoladenhersteller.

Ursprünglich als Gedenktag einem Märtyrer, den heiligen Valentin gewidmet, wurde der 14. Februar zum Tag der Liebe, nachdem im 14. Jahrhundert Geoffrey Chaucer in einem Gedicht beschrieb, dass sich an diesem Tag die Vögel ihre Partner wählen.

Ob die Geschichte wahr ist oder nicht, sie ist auf alle Fälle eine nette Geschichte.



**„Glück ist Liebe, nichts anderes. Wer lieben kann, ist glücklich“
Hermann Hesse**

Liebe als Emotion ist die Basis für eine gesunde Bindung zu anderen Menschen. Sie ist die stärkste Form der Zuneigung und Wertschätzung für andere Menschen.

Es gibt sie in verschiedenen Formen der geschwisterlichen, der romantischen Liebe sowie als übergreifende Liebe zu den Menschen, den Tieren und dem Leben. Nicht zu vergessen, als Selbstliebe.

Liebe hat mit Interesse und Annahme zu tun, und sie ist mit Freude verbunden.

„Wer Licht verschenkt, macht auf den eigenen Weg heller“



Aktiviere deine Ressourcen

Für dieses Zitat habe ich keinen Urheber gefunden. Er würde sich gut in einem Glückskeks machen.

Es drückt aus, dass Gesten der Liebe und Wertschätzung nicht nur das Leben der empfangenden Menschen oder Tiere bereichern, sondern auch unser eigenes, weil wir Freude dabei empfinden.

Es drückt zudem eine wichtige Weisheit aus. Nur Ressourcen, die wir immer wieder aktivieren, stehen uns leicht zur Verfügung.

Dazu zählt es, sich die Ressourcen immer wieder bewusst zu machen. Selbstverständlich gilt das für alle Ressourcen, die uns zur Verfügung stehen, z.B. Wissen, Fähigkeiten, stützende Glaubenssätze und Verhalten, das uns und anderen gut tut und nützlich ist.

In diesem Monat erinnern uns das Chinesische Laternenfest und der Valentinstag daran, wie wichtig die Ressourcen Liebe und Verbundenheit für uns sind.

Die 3 Fragen zur Selbstreflexion in diesem Newsletter laden dich ein, mit den Ressourcen der Verbundenheit und Liebe innerlich in Kontakt zu gehen:

- Welche Menschen tun dir gut, und wann triffst du sie wieder?
- Wem möchtest du in diesem Monat deine Wertschätzung ausdrücken?
- Schreib dir selbst eine liebevolle Valentinskarte: wofür liebst du dich selbst, was schätzt du an dir und welche "Kanten" kannst du mit einem Augenzwinkern annehmen?

Wenn heute nicht der richtige Zeitpunkt ist, sie zu beantworten, bewahre dir die Fragen für einen späteren Zeitpunkt auf. Du hast die Freiheit, jeden Tag im Jahr zum "Valentinstag" zu machen.

2. Aktuelles



Resilienz-Training: 1 Tag

Resilienz ist die Fähigkeit, mit stressbelastenden Situationen und Phasen im Leben gut klarzukommen und gestärkt aus ihnen hervorzugehen.

Das Training findet in Grafath statt.

Erfahre mehr über alle Inhalte des Trainings auf meiner Homepage: [Seminare / Resilienz Basic](#)

Teil des Trainings ist es, dass du dir die Faktoren bewusst machst, die dir Stress verursachen und jene, die dich stärken, die dich also in schwierigen Situationen in Balance und einem guten Zustand halten. Ein Schwerpunkt des Trainings ist es, dein Bewusstsein für diese Faktoren zu schärfen und deine Ressourcen leichter zugänglich zu machen.

3. Ressource: Interesse

Gemeint sind nicht "Interessen" im Sinne von Hobbies oder Vorlieben, sondern Interesse als eine besondere Emotion. Sie gehört zur Gruppe der Emotionen im Bereich der Leichtigkeit und Inspiration. Interesse lässt uns aufhorchen und forschen, sie ist ein Antrieb, um neue Dinge zu erfahren und zu lernen.

Es ist auch die Ressource, die mich bei der Erstellung jeder Ausgabe meines Newsletters positiv unterstützt.

- Worum könnte ich diesmal schreiben?
- Wie kann ich das Thema in einen hilfreichen oder humorvollen Kontext setzen?
- Was kann ich noch recherchieren über das hinaus, was ich schon kenne und weiß?

So ist ein Newsletter für mich nicht nur Arbeit, sondern macht auch Freude, weil ich selbst immer etwas dazulernen.

Übrigens ist Interesse auch eine stützende Ressource für die eigene mentale und emotionale Resilienz. Sie fördert Offenheit und Lösungsorientierung und die Bereitschaft, sich auf neue Perspektiven einzulassen.



Ich wünsche dir einen ressourcenreichen Februar voller lichtvoller Begegnungen 🍷

Herzliche Grüße,
Frank

Dein Feedback

Ich freue mich über dein Feedback zum Newsletter. Sind die Themen nützlich für dich? Hast du Wünsche? Schicke mir dein Feedback gerne an meine [e-Mail-Adresse](mailto:frankrauchcoaching@gmail.com).

Teilen und Anmelden

Wenn du findest, dass der Newsletter für jemanden in deinem Netzwerk interessant ist, dann leite ihn gerne weiter.

Falls du diesen Newsletter von Jemandem erhalten hast, lade ich dich ein, dich über diesen Link [anzumelden](#).



Wenn Sie diese E-Mail (an: frankrauch@icloud.com) nicht mehr empfangen möchten, können Sie diese [Link](#) kostenlos abbestellen.

Training – Coaching – Beratung
Frank Rauch
Jessenwanger Str. 20a
82384 Grafath
Deutschland

frankrauchcoaching@gmail.com