

A red lighthouse stands on a pier, with waves crashing against its base. The sky is blue with white clouds. The lighthouse has a black lantern room and a metal staircase leading up to it. The pier has a metal railing with arched supports.

Resilienz, Agilität und Kreativität sind die Schlüsselkompetenzen im Umgang mit Herausforderungen und Krisen - doch unter Stress kann weder Resilienz noch Agilität und noch weniger Kreativität erfolgsversprechend wirken.

# Krisenfest in die Zukunft

Expose für ein nachhaltig wirksames Resilienz-Förderungsprogramm

Günther Wagner Verein Resilienz Helden e.V.

---

# INHALT

<b>Vorwort .....</b>	<b>1</b>
<b>Im Widerstandskampf mit den sichtbaren und unsichtbaren Herausforderungen .....</b>	<b>2</b>
Stress im 21. Jahrhundert.....	2
<b>Resilienz – intelligente Nutzung (un)endlicher Ressourcen .....</b>	<b>7</b>
Erkenne dich selbst.....	8
Re-Gnose .....	9
Eigenland® spielen.....	10
Idiolektische Betrachtung.....	11
Mindfulness.....	12
Meditation in Aktion .....	19
<b>Weitere Einflussfaktoren .....</b>	<b>19</b>
Limbische Prägung.....	20
Feinstaub und Elektrosmog.....	21
<b>Literaturhinweise.....</b>	<b>26</b>

## VORWORT

Dieses Expose hat eine Vorgeschichte. Resilienz begleitet mich, Günther Wagner, aktuell Vorstand vom Verein Resilienz Helden e.V., schon länger auf meinem Weg. Aber erst in Verbindung meiner Erkrankung, ein Schlaganfall mit Kleinhirnblutung, musste ich leibhaftig erfahren und einsehen, dass ich Resilienz viel zu oberflächlich, zu theoretisch, zu kontrollierbar, rundum zu leblos, zu einfach gesehen habe. Resilienz ist nicht bloß eine Fertigkeit von mehreren Faktoren, die man mit Disziplin sich erarbeiten und stärken kann. Resilienz ist viel mehr. Resilienz ist Lebensweisheit, Demut, Hingabe, bedarf Bewusstseinsarbeit auf anderer Ebene ...

Wem dieser Ansatz, Resilienz zu verstehen, zu weit geht, dem möchte ich nur sagen: Das ist auch in Ordnung. Jeder und jede macht individuelle Lebenserfahrungen, zieht Erkenntnisse daraus und versucht aus dem heraus die Welt zu verstehen. Aber was wir dabei nicht vergessen sollten, jeder und jede einzelne sieht in Verbindung mit der persönlichen Erfahrung nur kleinste Ausschnitt der Welt. Und an dem Punkt beginnt meinem jetzigen Verständnis nach erst der erste Schritt hin zu einem widerstandsfähigen Leben – persönlich, gesellschaftlich wie auch politisch und wirtschaftlich. Ich sage nicht, dass die Resilienzforschung und Resilienztrainings nicht gut wären. Ich sage nur, diese setzen oft zu oberflächlich, zu theoretisch orientiert an, und können den aktuell rasanten Änderungen kaum standhalten.

In diesem Expose möchte ich allen an Resilienz Interessierten einen groben Überblick geben, Mut geben, Bewusstseinsarbeit in die Resilienzstärkung miteinzubeziehen. Ganz bewusst wage ich es auch, Mut zur Lücke zuzulassen. Resilienz heißt nämlich auch, nicht alles kontrollieren und wissen zu können, und aus dieser Einsicht heraus, sich in anderer Weise als gewohnt kontrolliert der Herausforderung hinzugeben. Und manche Bereiche lasse ich absichtsvoll als Lücke stehen, um all jene, die gerne Gedanken und Ideen von anderen aufnehmen und als ihre im Netz verbreiten, auch ein wenig zum Nachdenken und Nacharbeiten zu animieren.

Insbesondere die großen Themenfelder Informationsfeldtechnologien und das weitreichende Wirken und Verständnis vom Mikrobiom werde ich neben Elektrosmog, Feinstaub, Digitalisierung, ..., im Expose nicht ausführen bzw. nur kurz anreißen. Manche Punkte werde ich explizit gar nicht erwähnen. Wen das eine oder andere nicht ausgeführte, hier nur kurz erwähnte Thema interessiert, der möge sich bitte direkt an den Verein Resilienz Helden e.V. wenden. Wir freuen uns auf deine Anfrage, weil diese Themenfelder in Verbindung mit Resilienz unserem aktuellen Verständnis nach wirklich Relevanz haben. Ich bedanke mich schon jetzt für dein Interesse und deine Fragen.

Mögen wir gemeinsam die Welt auf neuer Ebene besser, tiefgründiger verstehen lernen!

## **IM WIDERSTANDSKAMPF MIT DEN SICHTBAREN UND UNSICHTBAREN HERAUSFORDERUNGEN ...**

Die Coronakrise bzw. die mit Corona verbundenen Maßnahmen waren eine Probe, eine kleine Resilienz-Feuerprobe wie mit schwierigen Herausforderungen, individuell, gesellschaftlich, wirtschaftlich, politisch, regional und global umgegangen wird.

Ob die Krise resilient gemeistert worden ist, dazu möchte ich mich jetzt nicht äußern. Aber ich kann die Coronakrise als Anlass nehmen, sich erneut dem Thema Resilienz mit mehr Offenheit, Ehrlichkeit, mit mehr Blick über den Tellerrand zu widmen. Denn eines ist gewiss, die Herausforderungen werden nicht weniger – im Gegenteil. Der Stress, individuell wie systemisch, ist so hoch wie nie zuvor. Und nicht bewältigter Stress, weggedrückter Stress wirkt messbar negativ auf das Denken, bildet jene Hirnbereiche zurück, die für ein in die Zukunft gerichtetes, flexibles, vernetztes und logisches Denken zuständig sind.<sup>1</sup> Und genau das ist in hochkomplexen herausfordernden Zeiten, wo überlebenswichtige zukünftige Entscheidungen getroffen werden müssen, eine äußerst heikle Situation. Das fatale daran ist: Stress wirkt meist subtil, und deshalb scheint es, also ob man ohnehin noch bestens mit dem Stress klarkommt.

Viele meinen sogar, wenn sie es bisher mit ihrem Stress geschafft haben, Herausforderungen individuell und ebenso gesellschaftlich wie die Corona-Krisenzeiten zu überstehen, dann werden sie die weiteren Problemherde unserer Zeit, wie beispielsweise die immer deutlicher werdenden Umweltkrisen, sei es Klimakrisen, Ressourcenengpässe, Elektrosmog, Feinstaub, sinkendes Mikrobiom in Böden, Artensterben, ..., neben der Digitalisierung und den dahingehend verbundenen Veränderungen und Probleme in ähnlicher Weise scheinbar gut managen.

Was die persönliche, wie auch gesellschaftliche Resilienz betrifft, fürchte ich, unterliegen wir einem individuellen wie auch systemischen Irrtum. Wir unterschätzen die wachsenden Herausforderungen unserer Zeit, die sowohl persönlich wie auch gesellschaftlich, sogar global wirken. ABER in gleicher Weise unterschätzen wir alle die Kraft, vielmehr das Potential der Resilienz. Und genau das nehme ich zum Anlass, das Wirkungsfeld Resilienz aus neuen Perspektiven zu betrachten. Ich beginne ganz banal bei dem uns allen bewussten Faktor Resilienz, nämlich der Stressresilienz.

### **Stress im 21. Jahrhundert**

Schon vor Corona war sichtbar und belegbar, dass Stress am Arbeitsplatz in Deutschland jährlich einen wirtschaftlichen Schaden von mindestens 8 Milliarden Euro verursachte – aufgrund von Fehlentscheidungen, Krankenständen, u.a..<sup>2</sup> Und wenn Stress schon vor Corona ziemlich hohe Schäden

verursachte, wie hoch wird der Schaden noch werden durch überangenehmen Stress in der hochkomplex agierenden Zeit, beginnend mit Umweltbelastungen, Umweltkrisen, ..., bis hin zur Digitalisierung?

Viele Menschen, aber auch Unternehmen scheinen jedoch noch immer nicht zu merken bzw. nicht merken zu wollen, wie sehr der Stress schon vor Corona das Verhalten und Entscheidungen ungünstig beeinflusst hat – und jetzt in Zeiten von Umweltkrisen und aufflammenden politischen Krisenherden noch zusätzlich verstärkt Einfluss nimmt. Wir haben uns einfach schon zu sehr daran gewöhnt, unter Stress zu handeln. Wir empfinden es sogar als positiv anregend, wenn man durch Stress getriggert aktiv sein kann, wenn man Probleme scheinbar schnell gelöst bekommt, so dass man Stress nicht in Frage stellt bzw. nicht als mögliche Fehlerquelle für Entscheidungen betrachtet.

Eines muss jedoch auch noch erwähnt werden: Stress ist nicht per se negativ. Stress ist ein gut durchdachtes Schutzprogramm der Natur, hilft konkret in herausfordernden Zeiten, hilft ausreichend Energie aufzubringen, um Problemsituationen zu bewältigen - ABER NUR, wenn man Stress dahingehend nicht ausreizt, nicht auszutricksen und auszubeuten sucht. So haben die Harvard Wissenschaftler Robert Yerkes und John Dodson herausgefunden, dass die Aufmerksamkeit steigt, je mehr Stresshormone der Körper ausschüttet.<sup>3</sup> Aber jetzt kommt der Hacken im naturgegebenen Stressmanagement: Dieses funktioniert nur dann einwandfrei, wenn ein ausgewogenes Maß von Stress, eine gute Balance von Aktivität und Ruhe, eingehalten wird. Jonathan S. Abramowitz meint:<sup>4</sup>

- Stress ist wie eine Gitarrensaite. Ist diese zu lose gespannt, lassen sich nur flache, tiefere Töne spielen. Fehlt die Spannung völlig, lässt sich gar kein Ton hervorbringen. Wenn die Saite zu stark gespannt ist, gibt diese zu hohe, scharfe Töne oder die Saite reißt sogar.

An der Stelle möchte ich dich jetzt persönlich und direkt fragen:

- Was meinst du, wie bist du als Gitarrensaite aktuell gespannt – richtig gespannt, zu lose oder überspannt?

Diese Frage zu beantworten, scheint aufs Erste einfach zu sein - und gleichzeitig nicht, weil die meisten von uns, wie ich schon erwähnte, den Stress kaum noch wahrnehmen. Stress gehört zu unserem täglichen Leben, wird meist sogar als richtig gestimmtes Lebensgefühl erachtet. Welche Rolle Resilienz dabei spielt, wird noch weniger konkret betrachtet.

Doch genau dieser verzerrte Umgang mit Stress und Resilienz kann fatale Folgen mit sich bringen - u.a., indem wir unzureichende Maßnahmen auf Basis von unzureichenden Zukunftsbildern zu entscheiden suchen. Die Natur hat uns Menschen zwar mit einem ausgeklügelten Anti-Stress-Programm ausgerüstet, aber die Natur ging davon aus, dass die stressigen Situationen nur relativ kurz andauern, und dann wieder Ruhe einkehrt. Heute sind jedoch die Ruhephasen so gut wie nicht mehr vorhanden<sup>5</sup> – mit den Folgen:

- Die Vernunft ist in einem überreizten Stressmodus nahezu lahmgelegt.
- Im Stressmodus gelten die Überlebensstrategien Angriff oder Flucht, man agiert im sogenannten Reptilien-Modus.<sup>6</sup>
- Das Angriff- Gefühl gibt vielen Gestressten das scheinbar sichere Gefühl: Wir haben alles im Griff. Wir brauchen kein weiteres Überdenken und keine anderen, neuen Lösungen. Und nachdem beispielsweise in der Coronakrise die meisten Menschen, wie auch Unternehmen und Regierungen in ähnlich gestresster Weise agierten, scheint alles, was man an Entscheidungen festlegte, sinnvoll, richtig und alternativlos gewesen zu sein.

Der Stress mit seinen eingeschränkten Denkprozessen wird als mögliche Stör- bzw. Fehlergröße ungeachtet zur Seite geschoben. Still zustimmend bzw. unbeachtet ertrinkt man, spürt gar nicht mehr, dass einem das Wasser schon bis zum Hals reicht – wie beispielsweise in der Umweltkrise. Persönliche Krisen haben in vielen Fällen ein ähnliches Muster, auch wenn es oft gar nicht so den Anschein hat – zum Leid des Individuums, aber auch zum Leid der näheren Umwelt, und schlussendlich der Gesellschaft. Weitreichende Lösungsstrategien und innovative Zukunftsbilder ertrinken täglich in der Flut von unbeachteten Stresshormonen. Ein Großteil sieht dem zu, ohne das in Frage zu stellen, ohne den Stress mit seinen eingeschränkten Handlungswerkzeugen kritisch zu überdenken – ich persönlich zähle ebenso dazu, wie vielleicht auch du.

Ich will damit nicht sagen, dass Regierungen und Unternehmen, wie jeder und jede persönlich, du, ich, nicht nach bestem Wissen und Gewissen handelt. Ich gehe sogar davon aus, dass man sich individuell wie auch systemisch umfassend bestmöglich bemüht. Was ich jedoch zu kritisieren wage – auch was meine Person betrifft:

- Es ist meinem Empfinden nach dringlich anzuraten, den Stress auf allen Ebenen besser zu verstehen, sich selbst besser wahrzunehmen - persönlich und darüber hinaus als Teil eines Systems. Es sollte dem Ungleichgewicht, der Dysbalance, dem dadurch wirkenden Stress offener, ehrlicher und vorallem weitreichender und tiefreichender in die Augen geblickt werden. Es bedarf Courage, den Blick über den Tellerrand, den Mut die eigenen kulturell geprägten Gedankengefängnisse zu erkennen, um als Individuum, als Gesellschaft, als Unternehmen und auch als Regierung bessere Lösungen zu finden, um mit den steigenden hoch komplexen und vor keinen Grenzen halt machenden Herausforderungen des 21. Jhdt. lebensbejahend umgehen zu können – was aktuell definitiv nicht der Fall ist.

Genau genommen zeigen sich 2 Lager, die einen, die die Herausforderungen unterschätzen, zu eindimensional, zu vereinfacht, linear gedacht Lösungsstrategien verfolgen, die dann mehr eine Verdrängungs- oder Symptomverschiebungsstrategie gleichkommt. Und die anderen, die die umfassenden Probleme unserer Zeit mitbekommen, aber sich dann so klein und heillos überfordert

sehen, nahezu ohnmächtig, und aus dem Grund heraus nichts mehr tun, mehr wie eine Maus vor der Schlange sitzen, starr und gelähmt sind – und schlussendlich als Strategie leider oft die Verdrängung wählen, und sich damit der ersten Gruppe anschließen. Aber diese Menschen spüren zumindest den Stress, nehmen wahr, dass etwas nicht in Balance ist. Einige begeben sich dann sogar auf die Suche, sich mit dem Stress auseinanderzusetzen. Bei dieser Gruppe kann offen der Umgang mit Stress und Resilienz weitergedacht werden, Mittel und Methoden zur Sprache gebracht werden, die sogar relativ rasch wirken können, u.a. ...

- Mindfulness, sprich Achtsamkeit praktizieren, ganz simpel, sich des eigenen Atems wieder bewusster werden.
- Idiolektische Gespräche führen und Denkpausen machen.
- Elektrosmog-Zellstress reduzieren – eine gerade heute in digitalen Zeiten vollkommen unterschätzte Stressherausforderung! Und damit meine ich nicht, das ständige Telefonieren und Arbeiten mit einem Handy oder Laptop, sondern viel mehr die Strahlung selbst, die durch Mobilfunk und WLAN unsichtbar, nahezu unentwegt auf den Körper wirkt, und selbst ohne konkrete Arbeitsbelastung unsichtbar Zellstress auslöst - was wir uns bewusst in keiner Weise jedoch vorstellen können.
- Ebenso verhält es sich mit Feinstaub belasteter Luft in Arbeitsräumen! Feinstaub ist ebenfalls ein Stressfaktor. Feinstaub allein und erst recht in Verbindung mit Elektrosmog, wodurch der Feinstaub besser in der Luft gehalten wird, stresst unseren Körper, schwächt unser Immunsystem, unsere physische Resilienz, macht uns anfälliger für Krankheiten, was wiederum rückwirkend auch unsere emotionale, mentale Widerstandsfähigkeit schwächt – ein Teufelskreis ...
- Gesunde, wirklich gesunde und noch nährstoffreiche Nahrungsmittel zu sich nehmen, u.U. wildwachsende Kräuter in den Nahrungsplan einbauen - Nahrungsmittel, die in einem besseren Umfeld mit höherem Mikrobiom wachsen. Das ist zwar nur ein Aspekt, was die Qualität der Nahrungsmittel betrifft, aber ein sehr wichtiger, jedoch deutlich unterschätzter bzw. vielleicht auch kaum bewusster Punkt.
- Lebensvertrauen stärken, sprich einerseits eine gewisse Demut vor dem Leben haben, und gleichzeitig sich der Schöpfungskräfte erfreuen, sich dem Leben hingeben, das Leben achten vom kleinsten Lebewesen bis hin zur Erde selbst, und noch darüber hinaus. Manche würden sagen, die spirituelle Seite in das Leben (re)integrieren.
- Und noch weitere spannende Aspekte, wie die Auseinandersetzung mit Informationstheorie, und und und ...

Doch genau diese Mittel und Methoden scheinen für viele nicht die adäquate Lösung zu sein, weil man den Stress bzw. die Stress Ursachen, eine geschwächte Resilienz noch immer nicht in der Vielheit und

Komplexität, insbesondere auf den unsichtbaren Ebenen, wahrhaben will – im Gegenteil: Meine Mittel und Methoden, Stress zu senken, scheinen aufs Erste hin sogar den Stress noch zusätzlich zu erhöhen, weil man anerkennen muss, was alles im Unreinen liegt. Damit erhöht man fürs Erste die Komplexität, damit scheinbar auch den Stress. Aber genau das ist nicht der Fall, im Gegenteil, es braucht zuallererst Einsicht, ehrliche Erkenntnis. Alles andere ist Verdrängung, und führt in die Sackgasse. Sobald man die Komplexität Leben zu eindimensional zu kontrollieren sucht, verstrickt man sich mit den Verdrängungen und Vereinfachungen in kaum zu durchblickenden Dilemmata auf höchster Ebene!

Und was tut man dann - anstatt sich den Dilemmata zu stellen, streicht man einfach all jene Stressfaktoren, die nicht sofort sichtbar zu wirken scheinen - tut so, als ob diese nicht vorhanden wären, fokussiert den Blick rein auf die sichtbaren, Prozess orientierten Stressherde, die man dann scheinbar ausgereift zu managen sucht. Man klammert sich persönlich, wie auch unternehmerisch und politisch an die Lösungskompetenz von Mainstream-Resilienz-Gurus, wo man aufs Erste hin höchst aktiv und scheinbar effizient die Herausforderungen, und damit auch den Stress in den Griff zu bekommen scheint - unterschätzt jedoch mit dem Wegdrücken unliebsame und scheinbar ohnehin nicht relevante Problemherde, mit den Folgen:

- Der Stress schwellt ungeachtet weiter vor sich hin,
- schwächt damit die Resilienz, genau die Kraft, die insbesondere in hoch komplexen herausfordernden Zeiten die notwendige Agilität und Innovationskraft bereitstellen sollte, um die komplexen Probleme bestmöglich zu managen.

Die Dilemmata wirken und schwächen, und so viele schauen weg, wollen das nicht wahrhaben – ein Teufelskreis. An der Stelle möchte ich dir eine weitere, 2te Frage persönlich und direkt stellen:

- Bist du davon überzeugt, dass das, was du aktuell an Problemlösungsstrategien nutzt, wirklich deinen Stress zu minimieren fähig ist, um bessere Lösungen, ein gesünderes Leben zu führen?

Ähnlich der Beantwortung der 1ten Frage wirst du vielleicht meinen, ja, ich tue mein Bestes, reduziere Stress, stärke die Resilienz. Aber vielleicht merkst du jetzt langsam auch, dass du das Thema Resilienz und Stress vielleicht anders betrachtest, als ich es dir jetzt näher zu bringen suche.

- Vielleicht merkst du, dass Stress in digitalen Zeiten noch eine weitere Dimension erlangt, Elektro-Smog, wodurch unsichtbar permanent dein Körper auf zellulärer Ebene in Stress kommt, aber auch auf arbeitstechnischer und damit mentaler Ebene.
- Vielleicht merkst du, dass in Verbindung mit Umweltverschmutzung Stress ebenfalls ansteigt, u.a. durch eine erhöhte Feinstaubbelastung, extern durch Verordnungen der Regierungen, die dich möglicherweise vor neue Tatsachen stellen, ...

Das sind nur 2 Aspekte, die vielen nicht bewusst sind, von einer noch viel größeren Reihe von Einwirkungen - und selbst das haben viele nicht im Blickfeld, obwohl einige davon bereits direkt betroffen sind. Und genau dieser verzerrte Umgang mit Stress und Resilienz hat Folgen - das möchte ich erneut betonen, weil es wirklich von den meisten so nicht wahrgenommen werden will. Der Stress wirkt, ob wir wollen oder nicht umfassender als wir meinen, und die meisten Maßnahmen, die wir setzen, sind so gesehen unzureichend und schwächen sukzessive die noch vorhandene Resilienz – genau jene Kraft, die wir individuell wie auch gesellschaftlich gerade jetzt in krisengebeutelten Zeiten brauchen, um die komplexen Herausforderungen erfolgsversprechend gelöst zu bekommen.

## **RESILIENZ – INTELLIGENTE NUTZUNG (UN)ENDLICHER RESSOURCEN**

Ein Mensch, aber auch ein Unternehmen oder ein Staat gilt dann als resilient, wenn der Mensch bzw. das System gegenüber externen Einwirkungen widerstandsfähig bleibt, und nicht von den Einflüssen im normalen Tagesgeschäft gestört wird. Ebenso ist ein Mensch, ein Unternehmen, ein Staat resilient, wenn den Herausforderungen mit spannenden Innovationen begegnet werden kann – man auf ökonomische, auf ökologische und gesellschaftspolitische, selbstverständlich auch individuelle Veränderungen kreativ und innovativ reagiert. Die Coronakrise gilt dabei genauso als ein Resilienz-Faktor wie auch der Klimawandel und die Digitalisierung.<sup>7</sup> Das heißt, Resilienz zeigt sich, wenn Mensch, Unternehmen oder Staat die Fähigkeit besitzen mit ...

- Volatilität
- Unsicherheit
- Komplexität und
- Vielschichtigkeit (ambiguity)

realistisch vorausblickend, verantwortungsbewusst, Stress erprobt, umgehen zu können.

- Resilienz heißt, ein umfassendes Bild zu haben, was in einem selbst, individuell wie auch systemisch und in der Umwelt, im Außen tatsächlich abläuft - und nicht was man möchte, wie es ablaufen sollte. Das heißt, den Mut haben, ehrlich offen und betroffen hinzusehen, sich nicht nur von einfach anmutenden einseitigen Meinungen und Lösungen leiten zu lassen.
- Resilienz heißt, zu wissen wer man ist, was man fühlt, wie man reagiert, wie man atmet, ob man aus einer Grundspannung oder aus Stress, einer Über- oder Unterspannung heraus agiert. Resilienz beginnt mit Selbstmitgefühl und einer bewussten Selbstführung.
- Resilienz sinkt, wenn das Selbstbild und die Realität verzerrt wahrgenommen werden. Es ist nicht bloß ein Zuviel an Arbeit, ein Zuviel an Herausforderungen, was schwächt, sondern eben auch ein verzerrtes, zum Teil fremdbestimmtes bzw. unklares Selbst- und Umweltbild. Dieser

Aspekt wird persönlich, wie auch unternehmerisch und gesellschaftlich meist komplett ausgeblendet.

Spannend ist, dass die Resilienzforschung gerade selbst in einer Aufbruchphase ist. Aus dem lateinischen „resilire“ heißt Resilienz so viel wie zurückspringen, abprallen, widerstandsfähig, tolerant zu sein gegenüber Störungen. Im Laufe der Zeit hat sich der Begriff Resilienz jedoch gewandelt. Bei Aufkommen dieses Begriffes hat man unter Resilienz jene Stärke bezeichnet, die es ausmacht, dass Kinder trotz widriger Umstände ihr Leben außerordentlich gut gemeistert haben. Heute sieht man nicht nur die Widerstandsfähigkeit in Extremsituationen, sondern generell die Widerstandsfähigkeit im Alltag, jene Fähigkeit, Krisen durch persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern, und diese Krisen als Weiterentwicklung zu nutzen.<sup>8</sup>

- Resilienz ist jedoch kein Schutzschild gegen Stress, sondern vielmehr eine bestimmte Form von Aktivität.<sup>9</sup>
- Resilient sind nicht die, die sich nicht stressen lassen, sondern jene, denen es gelingt, die Turbulenz, den Stress, die Unsicherheit bewusst wahrzunehmen, sich davon berühren lassen und mit einer verantwortungsbewussten Vision dem Druck entgegenzutreten.

In Studien zur Resilienz zeigt sich, dass neben einer starken Vision die emotionale Bindung einen außerordentlich starken Einfluss auf die Resilienzkraft hat. Die Einfühlsamkeit und Emotionalität fördern die Widerstandsfähigkeit und auch das Sprechen über Gefühle<sup>10</sup> – eine jedoch gerade in Social Media Zeiten verwirrte Angelegenheit, was ist echt, was ist übertrieben, was ist nur als Zweck dienlich, um gesehen zu werden, und und und ... - und das individuell, wie auch unternehmerisch und politisch betrachtet. Das Psychisch-Mentale ist ein weites Feld in der Resilienzforschung, und Resilienzwirksamkeit geht viel tiefer als oft zu lesen ist.

Zurück zu dir: Ich gehe jetzt an dem Punkt davon aus, dass wenn du es bisher geschafft hast, das Exposé zu lesen, du dir denken wirst, ja, es könnte möglich sein, dass wir individuell wie auch gesellschaftlich vieles unterschätzen, missverstehen, missinterpretieren – und das ist der perfekte Punkt, von wo aus Resilienz gestärkt und gefördert werden kann.

## **Erkenne dich selbst**

Bevor wir uns gezielt dem Stressmanagement bzw. der Resilienzstärkung widmen, sollte uns bewusst sein: Das Problemlöse-Potential, die Stressreduzierung und Resilienzförderung liegt sowohl im Inneren, in jedem und jeder einzelnen von uns als emotional-rationale Intelligenz, als auch da draußen

in der Welt, in Einflussgrößen, auf die wir nicht direkt Einfluss nehmen können, aber dennoch stärkend einwirken können - wie beispielsweise:

- Elektromog und Feinstaub, wo man mehr tun kann als man meinen möge – jedoch in einer Weise, die vielen einfach nicht bekannt ist. Dahingehend Resilienz zu stärken, Stress zu reduzieren ist sogar leichter und schneller, als auf der psycho-sozialen Ebene Resilienz und Stress zu managen - umso verwunderlicher, dass auf dieser Ebene so gut wie nichts oder nur wenig getan wird?!

In Verbindung mit dem emotional-rational-mental Stress- und Resilienzmanagement beziehe ich mich auf unsere leibliche Intelligenz und unsere visionäre Kraft, was ich in meinem Trainingsansatz ganz konkret auf unterschiedliche Weise zu fördern suche, u.a. wie schon erwähnt durch ...

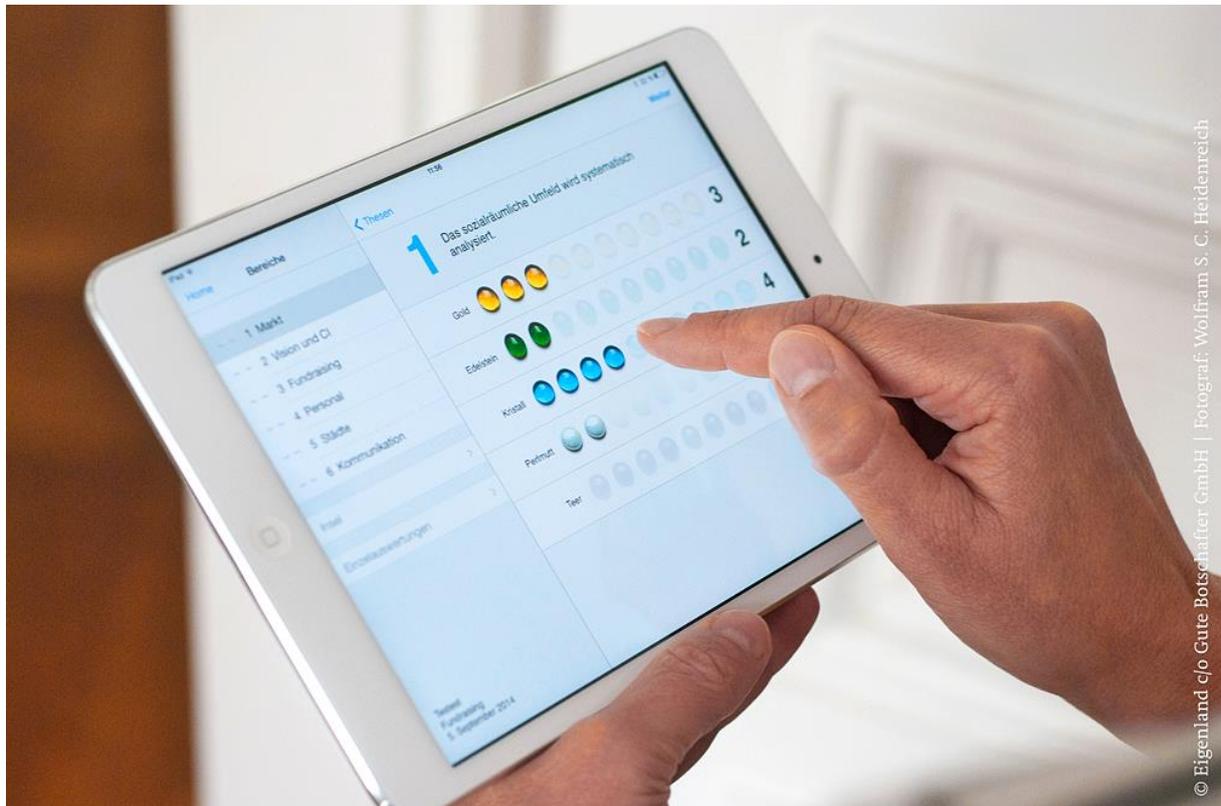
- bewusstes Schärfen der Gedanken durch Mindfulness und idiolektische Gesprächsübungen
- erschließen rational gut erfassbarer Einflussgrößen auf Stress und Resilienz, wie u.a. die limbische Prägung oder Salutogenese mit den 6 Aspekten, die Stress und Resilienz entsprechend beeinflussen – positiv wie eben auch negativ
- auf der körperlichen Ebene in Aktion gezielt Resilienz- Stressbewältigung trainieren, mit Übungen, die aus dem Aikido abgeleitet wurden
- Re-Gnose machen, beispielsweise Eigenland spielen, oder eine Informationsfeldanalyse machen als umfassenden Einstieg in die Resilienzförderung
- generell die Kraft der Informationsfeldwirksamkeit zu nutzen verstehen
- wie auch einen neuen Umgang mit der Natur sich aneignen

## **Re-Gnose**

Starten wir mit der Re-Gnose <sup>11</sup>, einer sehr offenen ungebundenen Art auf eine Situation zu blicken. Das Eigenland Spiel ist beispielsweise eine solche Re-Gnose, manchmal passt es auch die Re-Gnose ohne Spiel rein nur als Träumerei ganz frei laufen zu lassen, oder eine Informationsfeldanalyse zu machen – eine von mir aktuell präferierte Methode, weil diese unschlagbar treffend ist. Das Eigenland Spiel ist aber auch nett. Ich beschreibe jetzt kurz, was unter Eigenlandspiel verstanden werden kann. Wer mehr über die Informationsfeldtheorie wissen will, bitte bei Interesse sich persönlich an den Verein Resilienz Helden e.V. wenden. Warum, das habe ich im Vorwort erwähnt, dass ich in diesem Expose nicht alle Punkte ausführlich beschreiben kann, aber gerne Auskunft erteile, wenn ich sehe, es besteht Interesse.

## Eigenland® spielen

Vielleicht fragst du dich jetzt, warum ich dir anrate, Resilienz bzw. Stressbewältigung über die Re-Gnose bzw. über das Eigenlandspiel oder eine Informationsfeldanalyse als Einstimmung zu betrachten - weniger über bekannte Analysewerkzeuge, um darauf aufbauend Prognosen zu erstellen und von Prognosen ausgehend entsprechende Maßnahmen abzuleiten?



Es hat einen äußerst driftigen Grund, warum ich mich nicht nur mit vorhandenen Analysen begnüge - nämlich:

- Mit der Re-Gnose bzw. dem Spiel lassen sich andere Möglichkeits- und auch Wirkungsräume eröffnen als mit gängigen Analysen und Prognosen – und genau das ist in herausfordernden Zeiten, insbesondere in Krisenzeiten der springende und vor allem relevante Punkt.

Es sollte einem eingehend Bewusst werden, dass mit dem ausschließlichen prognostischen Blick, ohne über den Tellerrand blickende Hilfsmittel, sowohl die Herausforderungen als auch der Druck und der damit verbundene Stress verzerrt wahrgenommen werden.

- Analysen und Prognosen mögen zwar ein aussagekräftiges Bild von der Zukunft geben, aber gleichzeitig genau deshalb eine zu enge Fixierung, eine zu enge Vorstellung über die Zukunft erzeugen, die möglichen Herausforderungen verzerrt erscheinen lassen.

Das hat zur Folge, dass Prognosen leider keine guten Berechnungen liefern, sondern vielmehr eine Brutstätte sind für unbewusst angeregten zusätzlichen Stress, für Ängste und Zweifel, ... und damit unbewusst schnell zu reaktiven, eingeengten Entscheidungen führen.

Das schlimme daran ist, dass wir das meist nicht merken, sondern scheinbar neutral auf die Prognosen blicken, und scheinbar weitreichend mit Hilfe der Prognosen die Zukunft zu managen glauben.

- Über die Re-Gnose betrachten wir die Vergangenheit hingegen viel mehr aus dem Gefühl der Stärke, aus einer gesättigten Resilienz, einem Coping-, einem Bewältigungsgefühl. Neurobiologisch wird dabei das Angst-Adrenalin durch Dopamin ersetzt, eine Art körpereigener Zukunfts-Droge.<sup>12</sup>
- Über den Blick aus der Zukunft zurück, löst man im Kopf, im Denken keine Angst-Not-Reaktion aus, die auf jeden Fall niemals Probleme offen und kreativ zu lösen im Stande ist, sondern kann aus einem Gefühl, wir haben es geschafft, die Vergangenheit betrachten und damit Lösungen sehen, die aus der Prognose meist nicht denkbar wären – auch ein relevanter Punkt in der Informationsfeldtheorie.
- Die Ängste werden bei der Re-Gnose aber nicht weggeschoben bzw. ignoriert, wie man jetzt meinen könnte, sondern man hat die Ängste bereits überwunden. Und das ist der große und relevante Unterschied zu der Prognose, wo man vor der Zukunft noch Angst und damit Stress schürt. In der Re-Gnose kann man Ängste direkt benennen, Ängste offenlegen und zugeben. In der Prognose hingehen müssen die Ängste ignoriert werden, um noch handlungsfähig zu bleiben bzw. sich von den Ängsten nicht überwältigt zu fühlen.

Mehr möchte ich dir zu dem Spiel jetzt nicht sagen, sondern dir ans Herz legen, die Herausforderungen unserer Zeit aus unterschiedlichen Perspektiven heraus zu betrachten versuchen - nicht einzig auf Prognosen gestützt die Zukunft und mögliche Herausforderungen zu meistern suchen. Wir brauchen nicht nur rationales, lineares Wissen, sondern vielmehr mentale und visionäre Kräfte, um Resilienz zu entwickeln.

Dahingehend kann auch die idiolektische Gesprächsführung helfen, wo man vermeintliche Probleme, man spricht in der Idiolektik von Kriegsschauplätzen, bewusst NICHT anspricht.

## **Idiolektische Betrachtung**

In der Anwendung dieser Frage-Technik ist mir im Laufe der Zeit so richtig bewusst geworden, dass wir im Alltag unglaublich oft, manche sogar fast ausschließlich in Problem- und damit in Kriegsszenarien denken,

sprechen, entscheiden – und das hat Folgen. Das hat eine Wirkung: Es verstärkt den Stress, es schwächt die Resilienz, engt den Blick für die Bewältigung der Herausforderungen extrem stark ein.

Die Kriegsszenarien ausgerichtete Sprechweise agiert weitreichend unbewusst, kaum jemand merkt das. Dieser Umgang mit Sprache bzw. mit dem Denken, mag in stabilen Zeiten scheinbar keine dramatischen Folgen mit sich ziehen, weil der Stresspegel scheinbar relativ niedrig ist, weil die Problemszenarien relativ harmlos scheinen, aber in Krisen kann ein falsch gewählter Kommunikationsort, sprich die Fixierung auf ein Kriegsszenario, das Denken und Entscheiden derart unter Druck setzen, Stress derart ausufern lassen, dass in Folge Entscheidungen wirklich nur noch in der härtesten Form von Angriff oder Flucht getroffen werden.

Idiolektische Betrachtung kann dem stressgeplagten Denken und damit dem eingengten Entscheiden ein Schnippchen schlagen. Genau genommen kann die Idiolektische Betrachtung als ein Werkzeug aus dem gesamten Bereich von Mindfulness-Tools gesehen werden, setzt an dem Punkt an, die Gedanken frei laufen zu lassen, nicht in fixierten Vorstellungen hängen zu bleiben, und schlussendlich bewusst wahrzunehmen, welche Gedanken das eigene Handeln und Entscheiden beeinflussen.

## **Mindfulness**

Viele verbinden mit Mindfulness / Achtsamkeit meist eine Form von Meditation, für die man sich regelmäßig Zeit nimmt. Das stimmt so auch, doch Achtsamkeit beginnt eben schon deutlich früher: In dem Moment, wo einem beispielsweise Bewusst wird, dass man gerade oberflächlich atmet, weil man den Text lesen will, aber sich nicht ausreichend Zeit dafür nehmen möchte, vielleicht auch schon auf dem Sprung zum nächsten Treffen ist, oder ... Wenn man das bewusst registriert, dann übt man sich bereits in Achtsamkeit. Das ist zwar nur der erste Schritt, aber jeder Schritt zu mehr Achtsamkeit zählt – egal wo man anfängt.

Die größte Ausbreitung der Achtsamkeit geht auf das von Jon Kabat-Zinn aufgebaute Programm „Mindfulness Based Stressreduction“ (MBSR) zurück. Er hat den Stein ins Rollen gebracht, indem er aus der buddhistischen Achtsamkeitspraxis die grundlegenden Techniken so herausgeschält hat, dass diese für jeden Menschen handhabbar wurde, ohne in eine ethische oder spirituelle Grundsatzdiskussion hineinzurutschen.<sup>13</sup> Mit folgender Grafik, dem Handlungskreislauf, lässt sich Mindfulness zuerst einmal kognitiv-emotional erschließen:



Der Handlungskreislauf ist im achtsamen wie unachtsamen Zustand am Laufen – mit dem großen Unterschied: Im unachtsamen Zustand, in dem die meisten von uns agieren, handelt und entscheidet man weit öfter reaktiv bzw. affektiv, und weit weniger objektiv und gut überlegt. Ich weiß, diese Annahme des Entscheidungsverhalten ist umstritten, und stößt oft auf große Ablehnung. Warum? Unzureichende, oberflächliche, emotional bestimmte Entscheidungen möchte niemand auf sich geladen wissen. Jeder und jede will alles richtig machen – persönlich im familiären Umfeld wie auch darüber hinaus im unternehmerischen Kontext, oder sozial gesellschaftlichen Bereich. So gesehen ist es ein Tabu davon zu reden, dass Entscheidungen, insbesondere auf unternehmerischer und staatlicher Ebene auf einer Unlust-Vermeidungsstrategie heraus getroffen werden.

Dort liegt der Haken in vielen Entscheidungsprozesse, insbesondere in hochkomplexen, vernetzten Situationen: Menschen wollen entsprechend ihrer Ziele und persönlichen Begehren angenehme

Gefühle vermehren, unangenehme beseitigen. Unangenehme Gefühle mag man nicht, schüren den Stress, scheinen persönlich zu schwächen, und man versucht viel, um das Unangenehme loszuwerden. In Folge werden Handlungen gesetzt, die beim ersten, subjektiven Blick vielleicht ganz in Ordnung scheinen, aber objektiv weniger sinnvoll, nicht erfolgsversprechend sind und unternehmerisch oder politisch sogar die Resilienz schwächen, anstatt stärken. Das ist aber menschlich, sehr menschlich - und das gilt es zuerst einmal zu akzeptieren, indem man Mindfulness trainiert. Das heißt im 1. Schritt:

- Unangenehme Gefühle zulassen, bevor der Automatismus zur Abwehr anspringt,
- und die mit den angenehmen Gefühlen verbundenen Begehrlichkeiten ein wenig bändigen, so dass nicht sofort das mit den positiv besetzten Zielen verbundene Gefühl zu entsprechenden Handlungen angeheizt wird.

Auch wenn diese Art der Problembewältigung scheinbar zuerst einmal den Stress noch weiter anwachsen lässt, und damit die Resilienz schwächt, darf man sich davon nicht gleich wieder in die Irre führen lassen, sondern das Vertrauen aufbauen, dass es sogar umgekehrt ist: Mit Achtsamkeit lässt der Stress nach, die Resilienz wächst, sobald man unangenehme Gefühle zulässt, durch die unangenehmen Gefühle hindurchatmet, ohne diese zu ignorieren. Das hört sich jetzt eigentlich gar nicht so schwer an, doch wenn es so leicht wäre, dann würden wir alle das immer so praktizieren. Achtsamkeit hat jedoch 5 Aspekte, wodurch Mindfulness in der Praxis schwierig wird. Zu diesen 5 Belästigungen, Unlustthemen in Verbindung mit unangenehmen Gefühlen zählen: Zweifel, Unruhe, Trägheit, Verlangen und Widerwillen.<sup>14</sup>

<b>Die 5 Hindernisse</b>	<b>Beispiele im Alltag</b>	<b>Das gesunde Gegengewicht</b>	<b>Das Gegengewicht könnte sich zeigen als</b>
Zweifel	Unentschiedenheit, Unklarheit, Selbstzweifel	Vertrauen, Klugheit	Vertrauen, Verständnis, Dranbleiben
Unruhe	Stress, Nervosität, Hetze, Getriebensein, Ruhelosigkeit, Sorge	Verweilen in Gleichmut	Entspannung, Geduld, Vertrauen
Trägheit	Faulheit, Apathie, Gleichgültigkeit, innere Kündigung	Begeisterung	Willenskraft, Zielstrebigkeit, Durchhaltevermögen
Verlangen	Habgier, Machtstreben, Leidenschaft, Sucht	Maßhalten	Beherrschung, Überwindung, Selbstkontrolle
Widerwillen	Ablehnung, Trotz, Ärger, Hass, Rigidität	Loslassen	Akzeptanz, Mitgefühl, Vergebung, Großzügigkeit

Diese 5 Aspekte, Zweifel, Unruhe, Trägheit, Verlangen, Widerwillen führen in Entscheidungen dazu, dass man reaktiv agiert, unangenehme Gefühle sofort aus dem Weg räumen will, bzw. sich von Begehrlichkeiten äußerst schnell beeinflussen lässt. Das geht unfassbar schnell, und läuft meist unbewusst ab. Da wirkt der individuell fein abgestimmte Autopilot, der eigentlich nur Gutes will, nämlich, unangenehme Gefühle so schnell wie möglich beseitigen, und angenehme Gefühle verstärken. Daran ist auch nichts verwerflich. Doch genau das führt oft zu fehlgeleiteten bzw. zu kurzsichtigen Handlungen:

1. Unangenehmen Gefühle werden aus vergangenen Erfahrungen heraus, die man nicht mehr machen will, unfassbar schnell losgetreten. Dabei ist die Reaktion in keiner Weise mehr adäquat abgestimmt auf die aktuelle Situation. Das System will einen schützen, um die unangenehmen Erfahrungen der Vergangenheit nicht mehr erleben zu müssen. Das Schutzprogramm versucht hier so schnell zu arbeiten, dass man das Unangenehme nicht einmal mehr wahrnehmen muss. Doch dieses Schutzprogramm hindert einem gleichzeitig daran, neue, andere Entscheidungen zu treffen. Dieses Schutzprogramm schwächt sogar die Resilienz, weil die Resilienz nicht auf die aktuell notwendige Situation abgestimmt Kraft aufbauen kann.
2. Genauso gut kann aber eine Begehrlichkeit das Entscheidungsverhalten äußerst vehement und äußerst schnell beeinflussen. Dieser Mechanismus ist besonders gefinkelt, denn bei angenehmen Gefühlen und der Verstärkung von angenehmen Gefühlen könnte man meinen, alles läuft nach Plan und ist richtig. Doch hier trügt auch der Schein.

Die große Aufgabe bei der Achtsamkeitspraxis besteht darin, sich immer und immer wieder ins Gedächtnis zu rufen, achtsam zu sein. Sprich bewusst wahrzunehmen, was jetzt gerade in einem vor sich geht – ob man unangenehm oder angenehm berührt ist, ob Hindernisse wie Zweifel, Unruhe, Trägheit, Verlangen und Widerwillen am Zug sind – ohne all das, was in einem vorgeht, zu bewerten.

Aus diesem bewussten Check heraus, mehrfach am Tag verteilt, kann eine anstehende Entscheidung nicht sofort über den Autopiloten durchgeführt werden, sondern aus einem Abstand heraus neu aufgesetzt werden – und genau das ist Resilienz:

**Resilienz ist die intelligente Nutzung von Ressourcen. Das drückt sich dahingehend aus, dass man die Gründe für emotional negative Zustände treffend identifiziert, um auf dieser Basis die richtigen Entscheidungen treffen zu können.**<sup>15</sup>

Achtsam sein heißt, dass was ist anzunehmen. Das heißt zuerst einmal, sich selbst einzugestehen, dass man immer wieder doch nicht ganz so objektiv handelt, wie man eigentlich meinen würde. Es geht aber auch nicht darum, in Folge der Achtsamkeit alles hinzunehmen, sondern sich ehrlich und offen

dem Unangenehmen und den unwiderstehlichen Begehrlichkeiten zu stellen. Wenn man das tut, dann steht man in voller Kraft, handelt resilient, lässt sich nicht stressen – weder von außen noch von sich selbst.

Manche haben jedoch Angst, dass Achtsamkeit viel Zeit braucht – das ist aber ein Trugschluss. Für jene, die in Achtsamkeit geschult sind, braucht das Agieren mit Achtsamkeit nicht mehr Zeit – im Gegenteil: Zeit kann durch einsichtiges Handeln eingespart werden. Es stimmt zwar, dass jene, die mit Achtsamkeit in der Arbeit noch nicht so vertraut sind, mehr Zeit brauchen - aber nur am Anfang. Später mit ausreichend Übung zeigt sich, dass mit Hilfe der Achtsamkeit in Bezug auf die Reaktion auf eine Herausforderung nicht mehr Zeit als ohne Achtsamkeit gebraucht wird.

Vielleicht bist du in Achtsamkeit schon geübt, dann ist die folgende Übung wie bisherige Auseinandersetzung mit Achtsamkeit eine Wiederholung, vielleicht aber auch eine Ergänzung von deinem Wissen und deiner Erfahrung. Für all jene, die jedoch in Achtsamkeit noch nicht geübt sind, schlage ich jetzt vor, das Achtsamkeitstraining mit einem einfachen Ansatz, beispielsweise dem bewussten Wahrnehmen von angenehm und unangenehm, zu starten.

- Registriere in dir fürs Erste, ob du jetzt gerade in diesem Moment zwischen angenehm und unangenehm unterscheiden kannst. Geht es dir gerade gut, oder findest du etwas unangenehm?
- Sobald du das bewusst wahrnimmst, aktivierst du in dir einen Scheinwerfer, der wie bei einer Theaterinszenierung den dunklen Bühnenraum beleuchtet - unsichtbare Bewertungen werden sichtbar. Das allein löst tatsächlich schon etwas aus, was zuvor in der Art nicht möglich war. In Folge wirst du vielleicht auch merken, dass du entsprechend dieser bewussten Wahrnehmung von „Angenehm – Unangenehm“ unterschiedlich fühlst, denkst, in Folge vermutlich handeln würdest.<sup>16</sup> Aus diesem Check heraus, kann dann möglicherweise ein Urteil anders gefällt, und eine anstehende Entscheidung anders getroffen werden als ohne Check. Und genau das fördert die Resilienz und reduziert Stress.

Ich habe jetzt in sehr verkürzter Weise darzustellen versucht, wie Achtsamkeit u.a. praktiziert werden kann. Meiner Erfahrung nach kann es tatsächlich auch schnell wirken. Achtsamkeit ist etwas, das wie die digitale Vernetzung arbeitet. Die Fülle an Möglichkeiten achtsam zu sein, ist hochgradig vernetzt wirksam. Der Achtsamkeitsprozess lässt sich deshalb nicht linear begreifen - es gibt kein Ende und keinen Anfang. Es gibt jedoch eine wesentliche Erkenntnis, Selbsterkenntnis - und darauf beruht Resilienz und Stressbewältigung. Doch gerade Selbsterkenntnis ist eine Kompetenz, die man in Zeiten

der Säkularisierung leider missinterpretiert bzw. als nicht notwendig erachtet. Es hat einen religiösen Beigeschmack, und schreckt deshalb viele ab.

Kurt Faller, Management-Coach, bewertet die bisher laufenden Achtsamkeits-Programme grundsätzlich positiv, doch von einem „Achtsamen Management“ kann bei vielen noch nicht gesprochen werden. Dafür müssen drei Ebenen der Achtsamkeitspraxis ineinandergreifend wirken:<sup>17</sup>

- **Die Ebene der Selbstführung**
- **Die Ebene des achtsamen Führens**
- **Die Ebene der organisierten Achtsamkeit**

Die Ebene der Selbstführung, und damit insbesondere der persönliche Weg der Stressbewältigung und Resilienzstärkung, ist meiner Meinung und Erfahrung nach grundvoraussetzend, damit die beiden anderen Ebenen darauf aufbauend bzw. ineinandergreifend wirken können.

Reinhold Messner, einer der erfahrensten Sportler und Grenzgänger, welcher ständig an seiner Selbststeuerung gearbeitet hat, schreibt zu diesem Prozess: „Die Selbsterfahrung ist das Wichtigste. Sie ist immer individuell. Zur Selbsterfahrung gibt es viele Wege - grundsätzlich aber zwei Richtungen: die physische und die psychische. Beide Wege sind richtig, beide sind notwendig.“<sup>18</sup> Die körperliche Dimension im Stress- und Resilienzmanagement einzubeziehen wird aber meist völlig außer Acht gelassen. Machen wir vielleicht gleich einen kurzen Check:

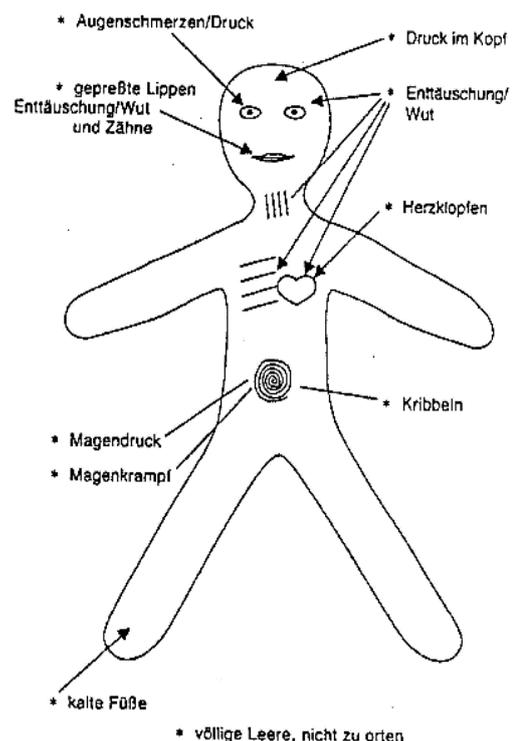
- Was geht dir gerade durch den Kopf?
- Und was spürst du wo jetzt im Moment in deinem Körper?

Wenn es für dich passt, dann trage im Bild auf nachfolgender Seite ein, was du jetzt gerade in deinem Körper wahrnimmst:

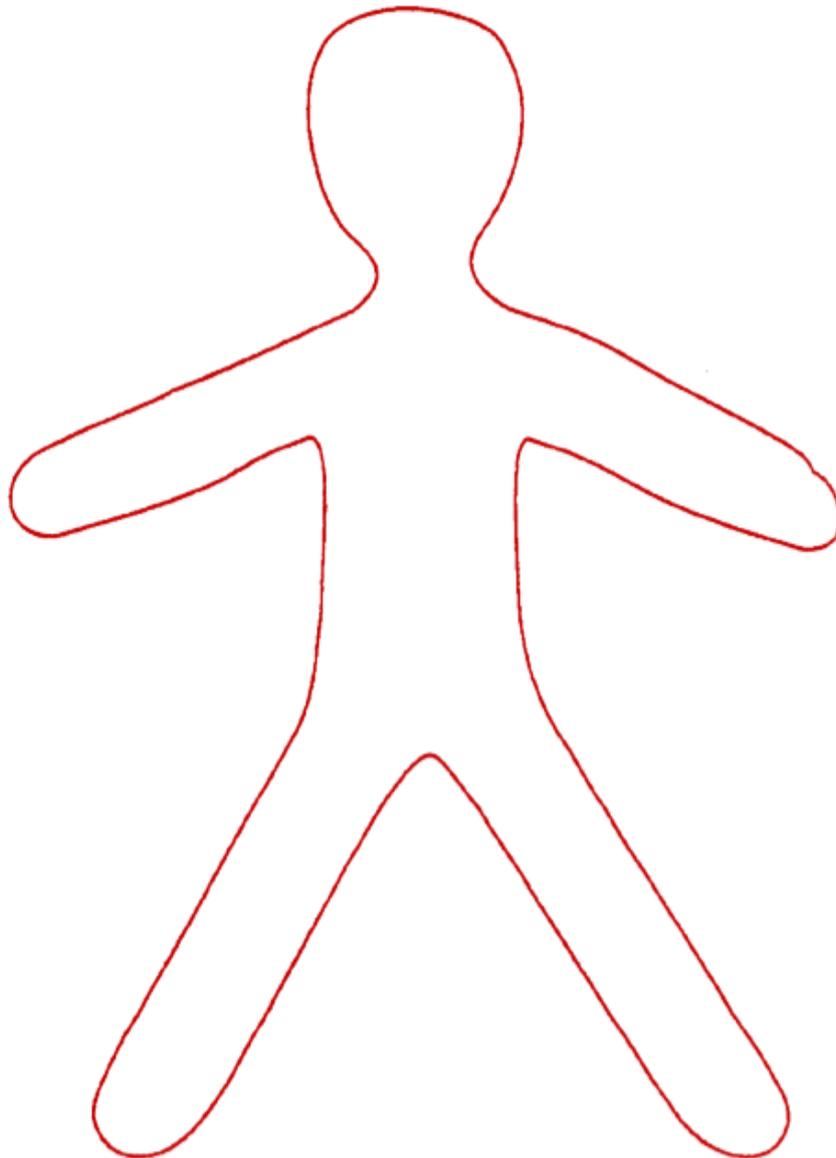
- beispielsweise kalte Füße

Du kannst mit Strichen, Flächen, Symbolen, oder was auch immer für dich stimmig ist, deine Empfindungen eintragen und dazu notieren, welche Art von körperlichem Gefühl es für dich ist.

Im Anschluss benennst du, welche Emotion hinter dem Körpergefühl stecken könnte.



Deine Gefühle im Körper müssen dabei keineswegs mit deinen Gedanken konformgehen. Wenn dich das möglicherweise irritiert, versuche es nicht zu bewerten, sondern einfach einmal so stehen zu lassen.



Achtsamkeit heißt u.a. auch: Zur Besinnung kommen, sinnlich werden.<sup>19</sup> In dem Moment, wo einem bewusst wird, dass man gerade beispielsweise oberflächlich atmet, gestresst atmet, weil man vielleicht durch eine bestimmte Situation unangenehm getriggert ist, übt man sich in Achtsamkeit. Wenn man merkt, dass man sich kaum noch Zeit nimmt ein E-Mail genau durchzulesen, sondern nur noch schnell und oberflächlich das Mail überfliegt, übt man sich in Achtsamkeit. Je mehr solcher Momente am Tag verteilt eintreten, umso größer ist die Chance, die Achtsamkeit in der körperlichen wie emotional-mentalenen Dimension effizient nutzen zu können.

Aber Achtsamkeit bezieht sich nicht nur auf die körperliche, sichtbare Ebene, sondern geht noch viel tiefer, in die mentale, geistige Ebene, wo auch die Informationsfeldtechnik wirkt und agiert – eine von mir besonders geschätzte Art, Resilienz, das Leben selbst besser zu verstehen. Und wie schon einmal im Expose erwähnt, bitte nachfragen, wer mehr über Informationsfeldtechnik wissen will. Der Verein wird aber auch auf der Vereinsseite [www.resilienz-helden.at](http://www.resilienz-helden.at) Informationen ins Netz stellen.

## **Meditation in Aktion**

Was konkret den körperlichen Aspekt betrifft, arbeite ich mit einem sehr speziellen Trainingsansatz, der sich aus dem Aikido heraus entwickelt hat – einer Art Meditation in Aktion. In diesen speziellen Trainings wird gezielt körperlich und gleichzeitig mental, emotional die Körperwahrnehmung (re)sensibilisiert, möglicher Stress, geschwächte Resilienz spürbar gemacht, und Möglichkeiten aufgezeigt den Stress zu reduzieren, Resilienz zu fördern, u.a. indem man:

- eigene und fremde Grenzen bewusst wahrnimmt, und diese positiv zu nutzen versteht
- die eigene Vision in die Tat umsetzt mit Imaginationen
- Engpässe, Blackouts im Denken in Kreativität transformiert
- verantwortliches, kooperatives Führen spürbar macht
- und Vertrauen aufbaut, selbst in höchst unsicheren Zeiten

Mit diesem Trainingsansatz bauen die TeilnehmerInnen gezielt neue Erfahrungen auf, um:

- blockierende Handlungsmuster zu unterbrechen,
- Situationen neu zu beurteilen, d.h. umsichtiger und weitreichender zu verstehen
- intuitiv zu agieren, statt unbewusst emotional zu reagieren bzw. im Unangenehm-Vermeidungsmodus hängen zu bleiben

Das ist jetzt einmal ein kleiner Vorgeschmack von Mindfulness bzw. ein Stress-Check – mental emotional und körperlich. Meiner langjährigen Erfahrung nach wirkt Achtsamkeit dabei wirklich wie ein Breiband-Anti-Stress-Mittel, ein wirksames Mittel zur Stressbewältigung und zur Stärkung der Resilienz.

## **WEITERE EINFLUSSFAKTOREN**

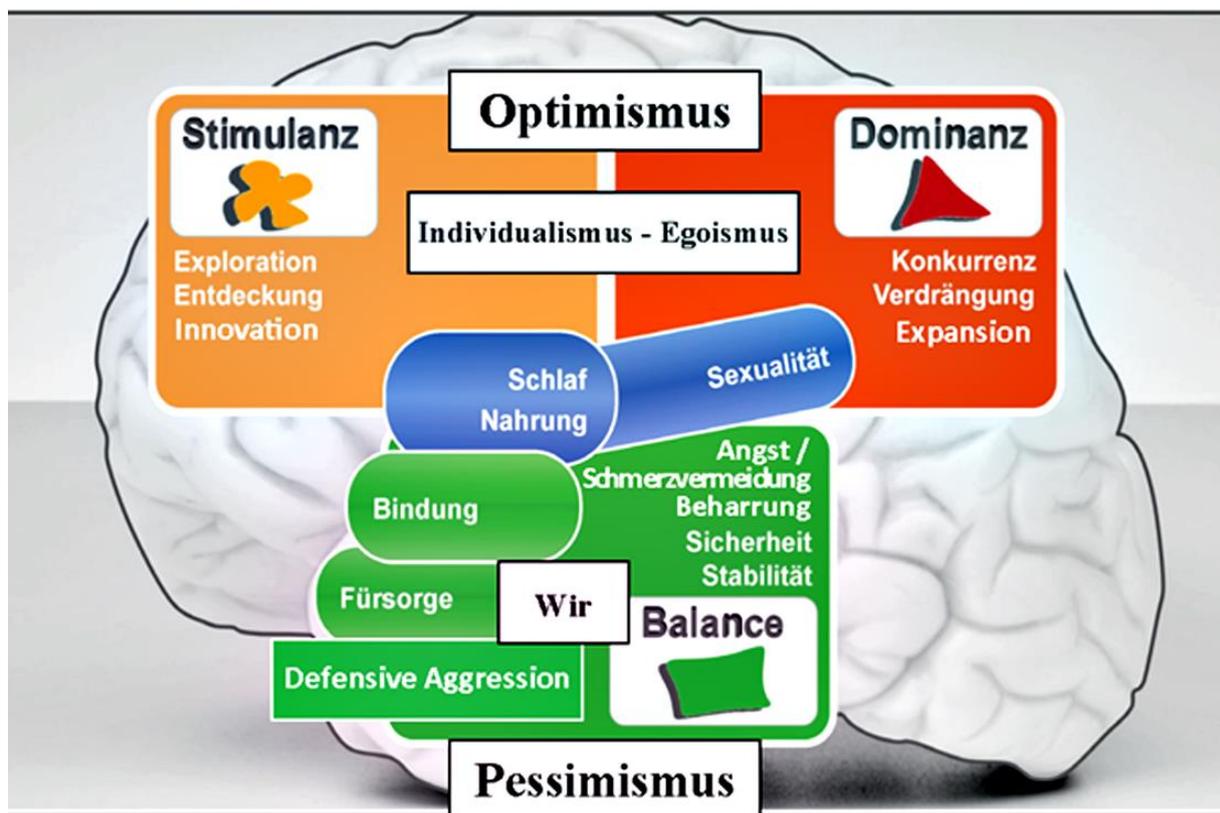
Wie du bereits gelesen hast, gibt es noch weitere Faktoren, die Stress und Resilienz beeinflussen. In Verbindung mit Mindfulness, Stress und Resilienz möchte ich dahingehend noch einen Aspekt

anführen, der u.a. die Vorlieben für Unangenehm-Angenehm, Lust und Unlust zusätzlich bestärkt bzw. schwächt. So zeigt die Hirnforschung wichtige Faktoren, welche Motivation, Willenskraft und eben auch Widerstandsfähigkeit, Resilienz und den Umgang mit Komplexität entscheidend beeinflussen. Hans-Georg Häusel spricht hierbei von der limbischen Prägung vom Gehirn. Diese ist zu über 60 Prozent angeboren, und arbeitet sprachlos. Das bedeutet, dass Worte bzw. rationale Beweggründe wenig ausrichten, sondern Bilder, Symbole und Rituale eine weitaus größere Wirkung erreichen.<sup>20</sup>

## Limische Prägung

Die meisten Entscheidungen im täglichen Leben und auch im Arbeitsumfeld werden im Verständnis der limbischen Prägung u.a. auf der emotionalen Ebene getroffen, und bloß im Nachhinein rational zu rechtfertigen versucht. Es mag zwar so wirken, als ob die Entscheidungen rational getroffen worden wären, aber nach Sebastian Quirnbach ist das ein Irrtum. Das emotionale Agieren lässt sich nicht unterdrücken und auch nicht umgehen. Es hat sich im Laufe von Milliarden Jahren entwickelt und steuert das Verhalten von Lebewesen unbewusst.

Grob zusammengefasst kann man sagen, dass im Verständnis der limbischen Prägungen Menschen wie auch Tiere und ebenso die Bakterien sich in drei verschiedenen Motivations-Emotions-Antriebssystemen (Instruktoren) bewegen: Im Stimulanz-, im Dominanz- und im Balancesystem. Jedes Individuum ist je nach Mischungsverhältnis in seiner Verhaltensweise entsprechend geprägt.



Diese Prägungen beeinflussen bei allen Menschen alle vier Ebenen des Lebens: die physisch-körperliche Ebene, die soziale Ebene (menschliches Zusammenleben), die kognitive Ebene (Denken und Wahrnehmen) und die gnostische Ebene (Glauben und Sinn).<sup>21</sup> Und es hat u.a. auch einen Einfluss darauf, wie schnell wir gestresst reagieren bzw. wie resilient wir der Umwelt gegenüber uns verhalten können.

### **Balance-Instruktion**

Die Balance-Instruktion ist die mächtigste Instruktion, sorgt für Sicherheit, Konstanz und Aufrechterhaltung von Gewohnheiten. Sie ist die Kraft der Beharrung. Die Balance-Instruktion tut sich mit Komplexität und Chaos außerordentlich schwer. Es sind Menschen, die besonders schnell unter Stress geraten, sobald etwas anders ist als gewohnt.

### **Dominanz-Instruktion**

Die Dominanz-Instruktion gibt die Kraft der Durchsetzung, gibt die Kraft Konkurrenten zu verdrängen, Macht und Status anzustreben, und das Territorium und die Autonomie auszubauen. Sie ist die Kraft der Expansion.

### **Stimulanz-Instruktion**

Die Stimulanz-Instruktion ist jene Kraft, die nach neuen und spannenden Reizen und Erlebnissen sucht. Sie ist die Kraft der Kreativität und Innovation. Diese Kraft kann mit Komplexität und Chaos spielerischer und vertrauensvoller umgehen als die anderen. Gleichzeitig aber stressen Stimulanz-Menschen die anderen ungemein, und wenn sie selbst durch die anderen dann zurückgepiffen werden, dann stresst sie das wiederum, weil ihre Kreativität keinen Ausdruck findet.

Mit diesem Wissen kann man jetzt jede Art von Resilienzförderung und Stressreduzierung vielleicht wieder klein reden, und meinen, dass man dahingehend einfach Pech oder Glück hat, je nachdem wie man limbisch geprägt ist. Aber ganz so leicht dürfen wir es uns erneut wieder nicht machen, denn Resilienz heißt vielmehr – nämlich, zu spüren wie man tickt und wahrzunehmen wie andere ticken. Resilienz heißt, sowohl mit den Stärken wie auch Schwächen offen und ehrlich umzugehen, couragiert auf die Stärken und Schwächen zu blicken, Lust und Unlustgefühle zuzulassen, vielmehr bestmöglich zu steuern – aber genau das versuchen wir zu vermeiden, egal welcher Prägung man zuzuordnen ist.

## **Feinstaub und Elektrosmog**

Das Feld der Resilienzwirksamkeit ist unfassbar komplex. Mehrfach habe ich erwähnt, wieviel wir nicht sehen, was unsere Resilienz zu stärken, aber auch zu schwächen vermag, weil wir es nicht sehen, nicht riechen, nicht spüren, wie beispielsweise Elektrosmog und Feinstaub. Dahingehend möchte ich in

diesem Expose noch kurz eingehen. Was das vernetzte Wirken der Natur und die damit verbundenen Ressourcen betrifft, bitte ich um Verständnis, dass ich diesen Aspekt der Resilienz im Expose nicht erkläre. Es sprengt den Rahmen, und wer mehr wissen will, zu diesem fast nahezu magischen Resilienz-Wirkungsfeld, wozu streng genommen auch die Informationsfeldtheorie zählt, den bitte ich erneut, sich an den Verein zu wenden.

Lelieveld, Direktor am Max-Planck-Institut für Chemie spricht, auch wenn es die meisten so nicht hören wollen, von einer Luftverschmutzungs-Pandemie, deren Auswirkungen auf die Gesundheit bereits jetzt enorm seien und die Bevölkerung weltweit betreffen.<sup>22</sup>

Laut Umweltbundesamt sterben in Deutschland jährlich rund 45.000 Menschen an den Folgen von zu hoher Feinstaubbelastung – wozu noch anzumerken ist, dass die Feinstaubproblematik in Verbindung mit Elektrosmog zusätzlich negativ belastend wirkt durch eine gestörte Ionisierung in der Luft. Bereits 1971 hat man statistisch die Wirkung der Negativ-Luftionen auf Krankenstände ermittelt mit dem Ergebnis, dass zwischen Räumen mit Negativ-Luft und solchen mit normaler Luft ein signifikanter Unterschied lag. In Räumen, wo das Elektro-Negativ-Klima fehlte, gab es 92% mehr Abwesenheit wegen Grippe.<sup>23</sup>

ExpertInnen fürchten, dass sich die hohe Luftverschmutzung der vergangenen Jahre deutlich rächt und viele Menschen anfälliger für Krankheiten werden lässt – möglicherweise sogar für schwere Covid-19-Verläufe?! Darauf deutet nicht nur die aktuelle geowissenschaftliche Studie aus Halle hin, sondern auch bei dem ersten Sars-Coronavirus 2003 war die Sterblichkeit in Regionen mit hoher Luftverschmutzung höher.<sup>24</sup> Und steigt die Feinstaubbelastung noch mehr, haben wir unweigerlich erhöhte gesundheitliche Probleme, eine schwächelnde Resilienz, erhöhte Krankenstände, mehr Kosten im Gesundheitssystem, mehr Kosten in den Unternehmen und in Folge erhöhten Stress. Arbeitsmediziner müssten so gesehen großflächig Alarm schlagen. Das Unangenehme ist, dass das Home-Office auch keinen Schutz bietet, weil die Feinstaubbelastung in den eigenen 4 Wänden viel höher ist als man glauben würde, sogar Grenzwerte überschreitet<sup>25</sup> – nicht, dass Bürogebäude dahingehend besser wären, aber leider sind die vertrauten 4-Wände eben auch kein Feinstaub-Schutz.

Wenn du jetzt glaubst, das betrifft dich nicht, zum einen weil du nicht daran glaubst, dass Feinstaub deine Resilienz schwächt, zum anderen weil du und das Unternehmen, wo du arbeitest, ohnehin alles tut, um angeblich Umweltprobleme, wie Feinstaub in den Büros, im Home-Office bestens in den Griff zu bekommen, dann darf ich dich jetzt kurz fragen:

- Wann hast du die letzte Störfeldanalyse in deinem Büro bzw. daheim durchgeführt, und welche Ergebnisse hast du bekommen?!

Wenn man heute in Büros, aber eben auch in Wohnräumen die Luft messen würde in Verbindung mit Feinstaub und Ionisierungsgrad, würde man vielleicht öfter als vermutet erschreckende Resultate vorgelegt bekommen. Wer weiß, was dann zu Tage treten würde?! Dennoch ist das Thema Schutz vor Feinstaub für viele Menschen, Unternehmen oder auch für die Politik kein relevantes Thema. Und wie ich schon zuvor anmerkte, Feinstaub und Elektrosmog geht eine unangenehme gesundheitlich beeinträchtigende Partnerschaft ein.

Elektrosmog für sich alleinstehend, sollte jedoch auch nicht unterschätzt werden – insbesondere der Aspekt, dass Elektrosmog für den Körper Stress bedeutet auf der zellulären Ebene. Was vermutlich bereits viele wissen, dass ein zu intensiver Handykonsum gesundheitlich nicht unbedingt das Beste ist. Viele werden jedoch meinen, dass man das mit den gesundheitlichen Folgen auch nicht überbewerten sollte. Bisher gab es keine exorbitanten Meldungen, dass zig Tausend Menschen weltweit durch den Anstieg elektromagnetischer Strahlen (EMF), insbesondere durch die mit dem Handy bzw. Internet verbundenen Strahlen schwer erkrankt wären.

Versuchen wir dem Problempunkt Elektrosmog und seinen Folgen, u.a. Zellstress, Reduzierung der körperlichen Resilienz mit dem Wissen, was wir bereits haben zu begegnen, sprich uns nicht sofort von der Unlust zu diesem Thema wegzudrehen, sondern resilient offen und ehrlich mit Unlust uns der Thematik Elektrosmog zu widmen. Man weiß, dass sich in den letzten 100 Jahren die EMF-Belastung im Bereich von 2,4 Gigahertz, was der Frequenz von WLAN und heutigen Handys sehr nahekommt, bereits um etwa 1 Trillion Mal erhöht hat. Das ist eine 1 mit 18 Nullen.<sup>26</sup> Die Strahlendosen von 5G sind noch zehn- bis hundertmal größer als das, was heute existiert.<sup>27</sup>

- Grundsätzlich kann man sagen, auf der Erde gibt es natürliche Radiostrahlung nur in geringer Intensität, z.B. durch atmosphärische Störungen, Blitze sowie durch extraterrestrische Radioquellen – z.B. der Sonne.
- Die Welt ist erst seit etwas mehr als 100 Jahren durch technische Radiowellen massiv einer solchen Strahlung ausgesetzt. Erst durch die Erfindung des Funkverkehrs durch Guglielmo Marconi 1896 und der Gründung der Wireless Telegraph and Signal Co in London 1897 gibt es diese technische Radiostrahlung auf der Erde.<sup>28</sup>
- Das heißt, dass in den Millionen von Jahren andauernden Entwicklung der Pflanzen, Tiere und des Menschen all diese biologischen Spezies nie einer intensiven Radiostrahlung ausgesetzt waren und deswegen auch keine Abwehr bzw. Toleranz dagegen entwickeln konnten<sup>29</sup> – ein Fakt, der nicht vom Tisch gewischt werden kann und der Folgen hat.

Die vom Menschen erzeugten Frequenzen kommen in einer Form und Polarität auf uns zu, die sich von jeder natürlich auftretenden Frequenz ganz und gar unterscheidet. Der menschliche Körper war jedoch niemals dazu angelegt, sich derartigen Strahlen und auch Dosen auszusetzen. Die Evolution benötigt

Tausende und Abertausende Jahre, bis sich der Mensch an etwaige Umweltveränderungen anpassen kann.<sup>30</sup>

- Das hat zur Folge, dass eine höhere Frequenz auch eine höhere elektrische Spannung hervorruft. Für die meisten Lebewesen sind jedoch diese höheren Spannungen widernatürliche Stressoren. Und von Stressoren wissen wir, dass selbst ein gesundes Lebewesen überfordert ist.<sup>31</sup>

Die WHO hat bereits im Jahr 2011 die Radiofrequenzstrahlung als mögliches Karzinogen eingestuft. Tausende Studien belegen bereits, dass selbst die Aussetzung bei noch schwachen Radiofrequenz-Strahlung mit einer langen Liste nachteiliger biologischer Effekte verknüpft werden kann, darunter ...:<sup>32</sup>

- Erzeugung von Stressproteinen
- Störung des Zellstoffwechsels
- Störung des Glukosestoffwechsels im Gehirn
- Melatonin-Reduktion
- DNA-Spaltung und Schädigung
- Oxidative Schäden
- Erhöhte Permeabilität der Blut-Hirn-Schranke
- und viele weitere andere Erkrankungsfelder, u.a. Demenz, Autismus, Depression, ...<sup>33</sup>

Holen wir uns für ein besseres Verständnis im scheinbar sorgenlosen Umgang mit EMF das Beispiel Tabakkonsum heran.

So wie heute warnend über Tabak gesprochen wird, war es nicht immer. Man hat viele Jahre hinweg über die negativen Folgen des Rauchens geschwiegen, abgestritten, wie schädlich Tabak ist, obgleich eine überwältigende Vielzahl wissenschaftlicher Fakten belegen konnten, bereits in den 1950ern, dass Zigaretten dem Körper und der Gesundheit schaden, schwere Krankheiten an Lunge und Herz verursachen kann. Jahrzehnte lang suchten die Zigarettenhersteller diese Fakten jedoch zu ignorieren, und bewusst durch geniale Strategien, von denen sich die Mobilfunkbranche aktuell einiges abschaut, die negativen Fakten zu umgehen.<sup>34</sup>

Was Mobilfunk, Internet, neue Technologien allgemein betrifft, agieren wir wie die meisten RaucherInnen, wir negieren die Folgen und haben nur den Genuss, die Vorteile im Blick. Aber irgendwann, vielleicht sogar schneller als prognostiziert, werden wir Folgen spüren – geschwächte Resilienz, Zellstress auf körperlicher Ebene, in Folge auch geschwächte mental emotionale Widerstandskraft. Auch wenn man die geschwächte Resilienz, den Stress auf zellulärer Ebene nicht sieht, heißt es nicht, dass dieser Stress nicht wirkt. Wenn man dahingehend nichts tun könnte, dann könnte man eine solche Haltung verstehen, aber es gibt Möglichkeiten mit Elektromog achtsamer

umzugehen bzw. sich technisch Unterstützung zu holen, um dem Smog entgegenzuwirken. In gleicher Weise ist es möglich, dem Feinstaub achtsamer, und damit resilienter entgegenzutreten.

Wenn man es als Mensch, wie auch als Unternehmen und als Politik wagt die Herausforderungen im Gesamten als lebenden Organismus zu betrachten – Menschen wie auch Räume, Computer, Handys, Fahrzeuge, Pflanzen, Wasser, Tiere, ... als ein in ständiger gegenseitiger beeinflussender Beziehung stehendes Gefüge anzuerkennen bereit ist, dann steigert man die Resilienz - persönlich wie auch gesellschaftlich um ein Vielfaches, dann zeigen sich auch Lösungen, die man gar nicht für möglich halten würde, was wiederum die Resilienz erhöht, .... Und genau das möchten wir doch alle, für uns selbst individuell, aber auch auf gesellschaftlicher Ebene, widerstandsfähig und erfolgreich agieren.

**Erkenne dich selbst, nutze intelligent die Ressourcen, fühle dich in die Resilienz, ins Leben hinein. Das heißt auch, das Umfeld, die Natur, das Unsichtbare in sich wieder spüren zu lernen – die Verbundenheit und Vernetzung, die Schöpfungskräfte in allem anerkennen, dem Magischen im Leben wieder mehr Raum geben.**

# Literaturhinweise

---

- <sup>1</sup> <http://www.sueddeutsche.de/wissen/entscheidungsfindung-stress-macht-gewohnheitstiere-1.175688>. Am 2017-08-28 gelesen.
- <sup>2</sup> APA: Psychische Krankheiten kommen Wirtschaft teuer. Der Standard, 2010-11-23., S. 16.
- <sup>3</sup> <http://www.psychologie-heute.de/archiv/detailansicht/news/-69de50b16f/>. Am 2017-08-28 gelesen.
- <sup>4</sup> <http://www.psychologie-heute.de/archiv/detailansicht/news/-69de50b16f/>. Am 2017-08-28 gelesen.
- <sup>5</sup> Aus meinem Buchbeitrag aus: Industrie 4.0. Wie cyber-physische Systeme die Arbeitswelt verändern. Hrsg.: Volker P. Andelfinger, Hänisch, Till. Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH. Wiesbaden: 2017.
- <sup>6</sup> [http://www.psychologie-heute.de/news/gesundheit-psyche/detailansicht/news/die\\_bessere\\_pause\\_kopie\\_1/](http://www.psychologie-heute.de/news/gesundheit-psyche/detailansicht/news/die_bessere_pause_kopie_1/). Am 2017-08-28 gelesen.
- <sup>7</sup> <http://de.wikipedia.org/wiki/Resilienz-Management>. 12.04.2012.
- <sup>8</sup> <http://de.wikipedia.org/wiki/Resilienz>. Am 12.04.2012 gelesen.
- <sup>9</sup> <https://www.psychologie-heute.de/leben/38838-resilienz-laesst-sich-lernen.html>. Am 2019-01-29 gelesen.
- <sup>10</sup> <http://de.wikipedia.org/wiki/Resilienz>. Am 12.04.2012 gelesen.
- <sup>11</sup> <https://www.horx.com/48-die-welt-nach-corona>. Am 2020-04-07 gelesen.
- <sup>12</sup> <https://www.horx.com/48-die-welt-nach-corona>. Am 2020-04-07 gelesen.
- <sup>13</sup> <https://blog-wagner-consulting.eu/achtsamkeit-als-weg-zum-erfolg/>.
- <sup>14</sup> Mannschatz, Marie: Buddhas Anleitung zum Glücklichein. Fünf Weisheiten, die Ihren Alltag verändern. Gräfe und Unzer Verlag GmbH. München. 2007.
- <sup>15</sup> Murlane, Denis: Resilienz. Die unentdeckte Fähigkeit der wirklich Erfolgreichen. Business Village GmbH. Göttingen: 2015.
- <sup>16</sup> Mannschatz, Marie: Buddhas Anleitung zum Glücklichein. Fünf Weisheiten, die Ihren Alltag verändern. Gräfe und Unzer Verlag GmbH. München. 2007.
- <sup>17</sup> <http://www.handelsblatt.com/unternehmen/beruf-und-buero/buero-special/management-durch-meditation-selbstfuehrung-fuer-alle/14762334.html>. Am 2017-07-03 gelesen.
- <sup>18</sup> Messner, Reinhold (2010): Berge versetzen. Das Credo eines Grenzgängers. München: BLV; S. 66
- <sup>19</sup> [https://www.researchgate.net/publication/317097836\\_Mindfulness\\_im\\_Alltag\\_und\\_in\\_Organisationen](https://www.researchgate.net/publication/317097836_Mindfulness_im_Alltag_und_in_Organisationen). Am 2017-07-24 gelesen.
- <sup>20</sup> Häusel, Hans-Georg: Limbic Success. So beherrschen Sie die unbewussten Regeln des Erfolgs. Rudolf Haufe Verlag GmbH & Co.KG. Planegg/München. 2002.
- <sup>21</sup> Häusel, Hans-Georg: Limbic Success. So beherrschen Sie die unbewussten Regeln des Erfolgs. Rudolf Haufe Verlag GmbH & Co.KG. Planegg/München. 2002.
- <sup>22</sup> <https://www.mpg.de/14551647/gesundheitsrisiko-luftverschmutzung>. Am 2020-10-14 gelesen.
- <sup>23</sup> [http://www.sicherearbeit.at/cs/Satellite?blobcol=urldata&blobheadername1=content-type&blobheadername2=content-disposition&blobheadervalue1=application%2Fpdf&blobheadervalue2=inline%3B+filename%3D%22Ausgabe\\_6%252F2004.pdf%22&blobkey=id&blobnocache=false&blobtable=MungoBlobs&blobwhere=1342617987927&ssbinary=true&site=X04](http://www.sicherearbeit.at/cs/Satellite?blobcol=urldata&blobheadername1=content-type&blobheadername2=content-disposition&blobheadervalue1=application%2Fpdf&blobheadervalue2=inline%3B+filename%3D%22Ausgabe_6%252F2004.pdf%22&blobkey=id&blobnocache=false&blobtable=MungoBlobs&blobwhere=1342617987927&ssbinary=true&site=X04). Seite 19. Am 2020-10-19 gelesen.
- <sup>24</sup> [https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Corona-Beguenstigt-Feinstaub-schwere-Covid-19-Verlaeufe\\_coronavirus1766.html](https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Corona-Beguenstigt-Feinstaub-schwere-Covid-19-Verlaeufe_coronavirus1766.html). Am 2020-10-14 gelesen.
- <sup>25</sup> <https://www.stern.de/panorama/wissen/natur/feinstaub-dicke-luft-im-wohnzimmer-3595300.html>. Am 2020-10-15 gelesen.
- <sup>26</sup> <https://altermedzentrum.com/ist-5g-harmlos-oder-droht-uns-eine-apokalypse/>. Zugegriffen: 2020-07-08.
- <sup>27</sup> Boers D <https://www.yumpu.com/de/document/read/62700262/informationen-5g>. Zugegriffen: 2020-06-26.
- <sup>28</sup> <https://alles-schallundrauch.blogspot.com/2018/09/trump-und-gates-wollen-keine-5g.html>. Zugegriffen: 2020-07-02.
- <sup>29</sup> <https://alles-schallundrauch.blogspot.com/2018/09/trump-und-gates-wollen-keine-5g.html>. Zugegriffen: 2020-07-02.
- <sup>30</sup> Mercola J, EMF. Elektromagnetische Felder. Kopp Verlag. 2020.
- <sup>31</sup> Boers D <https://www.yumpu.com/de/document/read/62700262/informationen-5g>. Zugegriffen: 2020-06-26.
- <sup>32</sup> <https://alles-schallundrauch.blogspot.com/2018/09/trump-und-gates-wollen-keine-5g.html>. Zugegriffen: 2020-06-26.
- <sup>33</sup> <https://altermedzentrum.com/ist-5g-harmlos-oder-droht-uns-eine-apokalypse/>. Zugegriffen: 2020-07-08.
- <sup>34</sup> Mercola J, EMF. Elektromagnetische Felder. Kopp Verlag. 2020.