



## 10 Wege, emotionale Resilienz zu entwickeln

1. Verstehe, dass das Leben in der industriellen Zivilisation an sich bereits traumatisierend ist. Mache eine Liste, auf welche Weise dies Dich und jene, die Dir wichtig sind, verwundet hat.
2. Gründe eine Austauschgruppe oder tritt einer bestehenden bei, in der Gruppenmitglieder ihre Gefühle über die Beschleunigung des Kollaps teilen und sich darüber austauschen, wie sie sich emotional vorbereiten.
3. Werde vertraut damit, wie Du normalerweise mit Deinen Gefühlen umgehst. Stelle Dir die Art von Gefühlen vor, die in einer sich auflösenden Welt wahrscheinlich sind. Wie stellst Du Dir vor, dass Du mit diesen Gefühlen umgehen wirst? Wie würdest Du gerne mit ihnen umgehen?
4. Denke darüber nach, wie Du bereits jetzt für Dich selbst sorgen kannst in einer zunehmend aufreibenden Welt. Von welchen Stressfaktoren solltest Du Dich zurückziehen? Welche nährenden Aktivitäten solltest Du ausweiten?
5. Wer gehört zu Deinem Unterstützungssystem? Wenn es keine Menschen in Deinem Leben gibt, mit denen Du das gegenwärtige und kommende Chaos besprechen kannst, bist Du doppelt gestresst. Finde Menschen, mit denen Du regelmäßig darüber sprechen kannst.
6. Was tust Du, um Freude in Deinem Leben zu erschaffen? Gibt es Orte in Deinem Leben, wo Du Spaß haben kannst - ohne Geld auszugeben oder ohne über die Vorbereitung auf die Zukunft sprechen zu müssen?
7. Was tust Du, um Schönheit in Deinem Leben zu erschaffen? Das Leben könnte in Zukunft auf vielen Ebenen hässlicher werden. Wie kannst Du mehr Schönheit in die Welt bringen? Nutze Kunst, Musik, Poesie, Tanz, Theater, Geschichtenerzählen und andere Formen, um die Schönheit in Deiner Gemeinschaft und Deiner unmittelbaren Umgebung zu steigern.
8. Erwäge einen regelmäßig stattfindenden Poesie-Lese-Salon zu schaffen. Menschen können zusammenkommen, vielleicht einmal im Monat, um Gedichte oder Erzählungen zu teilen, welche die volle Bandbreite menschlicher Emotionen repräsentieren. Viele Gemeinschaften haben festgestellt, dass solche Salons unglaublich wertvolle Veranstaltungen für die Vertiefung von Verbindungen und der eigenen emotionalen Widerstandskraft sind.
9. Verbringe so viel Zeit wie möglich in der Natur. Lies Artikel und Bücher über Ökopsychologie. Unternimm kontemplative Spaziergänge oder Wanderungen und gehe absichtsvoll in den Dialog mit der Natur.
10. Beschäftige Dich mindestens zweimal am Tag mit einer Form von Achtsamkeitspraxis wie Meditation, Tagebuch schreiben oder geführte Visualisierung. Ein weiteres Werkzeug für Achtsamkeit und Gemeinschaftsvertiefung sind erdgebundene Rituale, die einzeln oder in der Gruppe gemacht werden können.