



## Krisenbewältigungskompass 2024 für Menschen mit und ohne Behinderung



Senatsverwaltung  
für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration,  
Vielfalt und Antidiskriminierung

**BERLIN**



---

Unser Beratungsprojekt „Selbst-bestimmt für Vielfalt und Inklusion“ bietet Gruppenangebote und öffentliche Veranstaltungen für Menschen mit Behinderung, chronischen Krankheiten und interessierte Nicht-Behinderte. Bei unseren regelmäßigen Treffen beschäftigen wir uns mit Themen wie der sozialen Teilhabe oder dem Leben mit Assistenz. Aber auch aktuelle gesellschaftliche Themen spielen eine wichtige Rolle.

Diesmal geht es wieder um Resilienz und Krisenbewältigung, damit wir weiterhin teilhaben können.

**Motto: „Was kann ich tun, wenn ich eigentlich nichts tun kann.“**

(Jana Bucke)



## Gliederung:

### 1. Mentaler Zustand:

- 1.1 Selbstoptimierungswahn
- 1.2 Yoga-Vielfalt

### 2. Körperlicher Zustand:

- 2.1 Weniger Zucker in der Ernährung
  - Wie geht das?
- 2.2 Fermentierte Lebensmittel, für mehr Vielfalt in uns.

### 3. Um-welt:

- 3.1 Gaia-Theorie
- 3.2 Wie wir vielleicht eine lebensfreundlichere Welt erschaffen.

# 1. Mentaler Zustand:

## 1.1 Selbstoptimierungswahn

Schauen wir doch mal, **was die ChatGPT dazu sagt**, wenn ich diesen Begriff eingeben:

"Der Selbstoptimierungs-wahn bezieht sich auf den Trend, sich ständig selbst zu verbessern und zu optimie-



ren, sei es körperlich, geistig oder beruflich. Es ist wichtig zu beachten,

dass es sowohl positive als auch negative Aspekte dieses Trends gibt.

Einige Menschen finden darin Motivation und Inspiration, um ihre Ziele zu erreichen. Andererseits kann der Druck, sich ständig zu optimieren, zu Stress, Burnout und einem negativen Selbstbild führen. Wenn du Interesse an einer ausgewogeneren Perspektive zum Thema Selbstoptimierung hast, könnte es hilfreich sein, dich mit dem Konzept der ‚Selbstfürsorge‘ auseinanderzusetzen."

**Gut, dann können wir an dieser Stelle aufhören. Es ist ja alles gesagt, oder sind wir jetzt gerade mittendrin?**

**Was macht es mit uns, wenn wir uns mit künstlicher Intelligenz und Maschinen messen?** Wenn wir uns mit Bildern von



Menschen vergleichen, die so unwirklich schön sind, dass wir nur staunen können, oder wir uns in Bildern von künstlichen Welten verlieren, gegen die unsere Wirklichkeit nur klein und hässlich scheint. Gerade in den sozialen Medien werden überwiegend perfekte Lebensentwürfe und Körper ge-

zeigt. Dass dazu gleich die passenden Produkte angeboten werden, sollte uns stutzig machen.

Warum "Selbstoptimierungswahn ein Phänomen unserer Zeit" ist, erklärt Dr. med. Dagmar Pauli in dem 15-minütigen PSYCHOLOGOS-Podcast auf YouTube:  
[Selbstoptimierungswahn - ein Phänomen unserer Zeit](#)

In einer "perfekten Welt mit perfekten Menschen" eine Behinderung zu haben macht das Leben sicher nicht leichter. Gleichzeitig bieten Digitalisierung und Social Media aber mehr Möglichkeiten als je zuvor, gesellschaftliche Normen und Bilder in unserem bzw. individuellem Sinne zu verändern.



Dass es als Mensch mit Behinderung trotzdem schwierig sein kann, Selbstfürsorge zu praktizieren, macht Olivia Hotz in ihrem Artikel „[Über die Schwierigkeiten, als autistische Person Selbstfürsorge zu praktizieren](#)“ in der Neuen Norm deutlich.



### Was ist Selbstfürsorge überhaupt?

In einem Satz: Fürsorglich mit sich selbst umzugehen.

Um dies einmal praktisch zu probieren, habe ich euch ein Video herausgesucht, in dem 7 kleine Übungen angeleitet werden. Vielleicht könnt ihr davon etwas regelmäßig in euren Alltag integrieren und so immer leichter fürsorglich mit euch selbst umgehen.

### [Anleitung zur Selbstfürsorge: 7 kleine Übungen um dich wohl zu fühlen](#)

**Rosen** sind nicht nur wunderschön anzusehen, auch **ihr Duft betört und hat eine besondere Wirkung auf unsere Psyche**.

Das ätherische Öl kann **euphorisierend, harmonisierend und beruhigend** wirken.

Es soll die höchste Schwingungsfrequenz aller Öle haben, das **Herz öffnen und tröstende Eigenschaften** besitzen.



# 1. Mentaler Zustand:

## 1.2 Yoga-Vielfalt

Ich habe Yoga beim "Mentalen Zustand" eingeordnet, weil es vom Ursprung her darum geht, sein Bewusstsein zu verändern. Der Körper dient dabei gewissermaßen als Werkzeug. Ganz am Anfang ging es eigentlich nur darum, seinen Körper so **beweglich und gesund zu erhalten**, dass man **lange ohne Beschwerden** in einer bestimmten Haltung meditieren kann. Dabei hat man dann entdeckt, dass die **körperlichen Übungen selber einen großen Einfluss auf den Geist und die Emotionen** haben.



Wahrscheinlich fallen euch jetzt Bilder von sehr beweglichen und schlanken Promis in komplizierten Yogaposen ein, und ihr überlegt vielleicht, wie das für Menschen mit Behinderung gehen soll...

Dazu kann ich nur sagen: Das geht sogar sehr gut. Es gibt **so viele unterschiedliche Arten von Yoga und Arten von Yoga-Übungen**, dass im Prinzip **für jede\*n etwas dabei** ist.

Ich habe ein paar Jahre nach meinem Unfall mit Yoga angefangen. Da war noch nicht mal an Online-Kurse oder Videos auf YouTube zu denken. **Aus einem Buch für Anfänger** habe ich mir einfach die Übungen herausgesucht, die für mich machbar waren oder sich entsprechend abwandeln ließen.



Auf der [\*\*Webseite von Mechthild Kreuser\*\*](#), die ich euch im letzten Jahr beim Thema "Achtsamkeit" bereits vorgestellt habe, findet ihr viele Podcastfolgen zum Thema **inklusives Yoga und auf YouTube ein Video von ihr mit einer 15-minütigen Yoga-Session im Rollstuhl**.

In den letzten Jahren hat sich die sogenannte **Yoga-Szene deutlich für Vielfalt geöffnet**. Sei es durch **Lehrende, die selbst eine Behinderung/Erkrankung haben**, oder "**Yoga auf dem Stuhl**", was ursprünglich für ältere Menschen gedacht war. Selbst Lehrende, die nicht den perfekten Körpermaßen entsprechen, sind bis heute nicht als selbstverständlich anzusehen.

Man könnte sagen, dass **Yoga lange Zeit etwas für Menschen mit bestimmten Privilegien war.** Aber das ändert sich zum Glück.

Wie sehr Yoga das Leben verändern kann, besonders wenn es nicht leicht ist, erfährt ihr in dem Artikel „[Yogapraxis mit Beinprothese](#)“ von Steven

Medeiros, der sein Leben durch Yoga völlig umkrepeln konnte und sich heute für die Rechte von Minderheiten einsetzt.



Vor ein paar Jahren habe ich **Kundalini Yoga für mich entdeckt**, eine sehr spezielle Art des Yoga. Es eignet sich besonders gut für Menschen im Rollstuhl bzw. mit Querschnittslähmung, weil viele

**Übungen im Sitzen** möglich sind, mit **Mantras** und **Atemtechniken** gearbeitet und man dabei die **Wirbelsäule mobiliert wird**.



**Antje Kuwert** hat dazu das Buch „[Kundalini Yoga für RollstuhlfahrerInnen](#)“ geschrieben und gibt **inklusive Online-Kurse**. Seit einigen Monaten besuche ich einen davon und **konnte sie für einen Vortrag im Rahmen unseres Projektes gewinnen**. Mehr über sie, findet ihr auf ihrer [Webseite](#).

**Weihrauch und Patschuli sind die Düfte für das "spirituelle Erwachen".** Weihrauch ist dabei eher im **christlichen Kontext** zu verorten und Patschuli in "**Hippiekreisen**". Beide sollen unter anderem **antibakteriell, beruhigend und entzündungshemmend** wirken. Weihrauch wird sogar als **pflanzliche Alternative zu Cortison** verwendet und soll **krebshemmende Eigenschaften** haben.



## 2. Körperlicher Zustand:

### 2.1 Weniger Zucker in der Ernährung – Wie geht das?

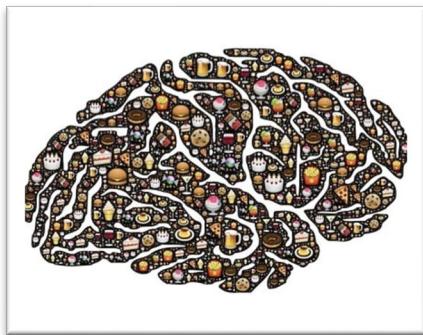
Wer kennt es nicht, das "**Zuckermonster**"? Abends auf dem Sofa,

tagsüber **bei Stress oder Müdigkeit**, greifen wir gern zu etwas **Süßem**, weil wir darauf **Appetit** haben oder **denken, dass es uns dann besser geht**. "**Das ist doch normal**", denkt ihr jetzt vielleicht oder: „Was soll daran schlimm sein?“



**Problematisch ist, was es mit unserem Gehirn und unserem Körper macht.** Auf biologisch-chemischer Ebene **wirkt Zucker in uns wie eine Droge**, weil der Konsum unser **Belohnungszentrum Dopamin**

ausschütten lässt. Ob es so etwas wie eine "**Zuckersucht**" gibt, versucht der folgende [Artikel von der AOK](#) zu klären.



Ob ihr "zuckersüchtig" seid, könnt ihr mit Hilfe des YouTube-Videos „**Symptome bei Zuckersucht – Erste Hilfe für Zuckersüchtige**“ von Ilga

**Pohlmann** herausfinden. Außerdem könnt ihr auf ihrer [Webseite](#) einen kostenlosen Test und sogar einen kostenlosen **Minikurs "Erste Hilfe für Zuckersüchtige"** machen.

Von **Arte** gibt es in der Doku-Reihe „42 – Die Antwort auf fast alles“ einen Beitrag mit der **Fragestellung: „Macht Zucker das Gehirn kaputt?“** in dem es um die Wirkungen und Gefahren von Zucker auf uns geht.

**Wir können nichts dafür, dass wir so leicht anfällig sind für süße Speisen!** Unser Gehirn und unser Körper sind, was Essen angeht, zum Teil immer noch in der "Steinzeit". **Zucker bedeutet schnell zugängliche Energie und die ist überlebenswichtig.** Wenn er dann noch in einem **bestimmten Verhältnis mit Fett** angeboten wird, dann werden praktisch unsere **Sättigungsmechanismen ausgeschaltet**.

Dadurch essen wir viel mehr davon, als wir es bei weniger süßen Produkten tun würden. Das Schlimme ist, dass diese Mechanismen gezielt von der Lebensmittelindustrie genutzt werden. **Die besten Beispiele sind dunkle Schokolade und Nüsse ohne Schokoladenüberzug oder Salz. Davon würden die meisten von uns wahrscheinlich viel weniger essen, als von den anderen Varianten. Probiert es einmal aus.**



**Laut Weltgesundheitsorganisation sollten wir am Tag nur zwischen 25 und 50 g Zucker zu uns nehmen.** In den westlichen Ländern sind es bei den meisten aber knapp **100 g täglich**. Das liegt nicht daran, dass alle ständig Kuchen und Schokolade essen, sondern an den **versteckten Zuckern** in verarbeiteten Lebensmitteln, die nicht leicht zu identifizieren sind, weil sie so viele unterschiedliche Namen haben. Die versteckten Zucker sorgen dafür, dass wir daran gewöhnt sind und mehr wollen. **Dadurch entsteht zusätzlich das Bedürfnis nach Süßigkeiten.**

**Alle wichtigen Fakten zum Thema Zucker** findet ihr noch einmal kompakt in dem [Artikel von Quarks](#) und was im Körper passiert, wenn ihr auf Zucker verzichtet, könnt ihr euch unter dem in einem 17-minütigen Video von Quarks [Was passiert wirklich, wenn du auf Zucker verzichtest?](#) anschauen.

Wenn die Lebensmittelindustrie Tricks anwendet, können wir das auch. **Beginnt damit, genau hinzuschauen, wo versteckter Zucker in euren häufig**

**konsumierten Lebensmitteln ist und tauscht sie gegen welche ohne aus.**

Das mindert euer Verlangen nach Süßem. Schaut nach **alternativen Dessert- und Keksrezepten, z. B. auf der Webseite „SchüsselGlück“ oder Produkten, die mit weniger Zucker oder am besten mit keinem**

**oder guten Alternativen zubereitet werden.** Rechnet doch mal aus, auf wie viel Gramm Zucker ihr am Tag kommt. So könnt ihr leichter entscheiden, wo vielleicht etwas zu viel und unnötig ist.



Was euch außerdem unterstützen kann, Heißhunger zu regulieren, sind **Bitterstoffe**. Sie kommen in **Gemüse, Salat, Kräutern und Obst** vor, sind aber aus vielen Sorten herausgezüchtet worden. Eine **Alternative dazu sind Bittertropfen**. Was sie noch alles können und wo genau sie drin sind, findet ihr in dem spannenden Artikel „[\*\*Bitterstoffe – So wichtig sind sie für den Körper!\*\*](#)“

## 2. Körperlicher Zustand:

### 2.2 Fermentierte Lebensmittel, für mehr Vielfalt in uns

Fermentierte Lebensmittel sind Nahrungsmittel, die durch den **Prozess der Fermentation hergestellt werden**, bei dem **Mikroorganismen** wie Bakterien, Hefen oder Schimmelpilze die **Nahrungsmittel umwandeln**. Dieser

Prozess kann nicht nur den **Geschmack** und die **Textur** der Lebensmittel **verändern**, sondern auch deren **Haltbarkeit** und **Nährstoffgehalt erhöhen.**



Fermentation ist ein Verfahren, das früher in erster Linie **dazu gedient hat, Lebensmittel länger haltbar zu machen**. In unseren Breitengraden wurde z. B. **Weißkohl eingekocht** und war so, als **Sauerkraut** über den ganzen Winter vorrätig.

Dieses gehört zu den klassischen, **durch Salz und bereits vorhandene Bakterien fermentierten Gemüsen**. Aber auch **Milch** oder **Milchalternativen** lassen sich fermentieren. Dabei werden aber **bestimmte Bakterien zugesetzt**. So entstehen z. B. **Joghurt** oder **Käse**. Zu den durch Fermentation hergestellten **Getränken**, gehören **Bier**, **Wein** oder **Kombucha**. Aber auch **Sauerteigbrot** gehört zu den fermentierten Lebensmitteln.



Im Folgenden könnt ihr euch kostenlos eine umfangreiche [Liste mit fermentierten Lebensmitteln herunterladen](#).

In dem folgenden kurzen [Interview](#) auf YouTube erläutert Dr. Miriam Popkes, **warum fermentierte Lebensmittel so gesund für uns sind**.



Fermentierte Lebensmittel sind oft **reich an Probiotika**, gut für die Verdauung und unsere **allgemeine Gesundheit**. Mit Probiotika sind Mikroorganismen gemeint, wie sie auch in unserem Darm zu finden sind. Diese sind sehr wichtig für

den **Verdauungsprozess**, die **Nährstoffaufnahme** und Bildung von **Vitaminen** und **Enzymen**. Da unsere heutige Ernährungs- und Lebensweise zu einer starken Abnahme der Vielfalt und Menge solcher Mikroorganismen führt, helfen fermentierte Lebensmittel, dem entgegenzuwirken. Dadurch können **Erkrankungen, Allergien und Unverträglichkeiten verhindert, gelindert und sogar geheilt werden**. Nur bei Histaminunverträglichkeit oder -intoleranz sollte man vorsichtig sein.

Weitere gesundheitliche Vorteile sind die **bessere Verträglichkeit** und **leichtere Verdauung** durch Fermentation, weil bei diesem Prozess **bestimmte pflanzliche Stoffe**, die problematisch sein können, **abgebaut oder aufgeschlossen werden**. Wie z. B. Lektine oder Glutten.



Außerdem **entstehen** bei der Fermentation wiederum **Stoffe, die sehr gut für unsere Gesundheit sind**, je nachdem welches Lebensmittel wie fermentiert wird. Z. B. **Vitamine, Mineralstoffe, kurzkettige Fettsäuren usw.**

In dem Artikel „[So gesund sind fermentierte Lebensmittel](#)“ von der AOK werden außerdem noch einmal erklärt, **was Fermentation ist** und was die **Unterschiede zwischen dem Einlegen in Salzlake und dem Zusetzen von Mikroorganismen** sind.

Vom **Nachhaltigkeitsaspekt** ist Fermentieren **natürlich super**.



Lebensmittel können so, lange haltbar gemacht werden, was gut **gegen Lebensmittelverschwendungen** ist. Gleichzeitig werden Lebensmittel noch **hochwertiger**, weil im Fermentationsprozess weitere gute Inhaltsstoffe entstehen und diese unsere Gesundheit fördern. Es wird auch als "**Kochen ohne Strom**" bezeichnet. Außerdem

werden **Verpackungsmüll** und **Ressourcen gespart**, die für den Transport notwendig wären, besonders bei Kombucha.

Die Video-Anleitung, wie man Kombucha selber macht, findet ihr [hier](#).

Mein **Geheimtipp** sind **fermentierte Salzzitronen**.

Sie sind mit **wenig Aufwand** zuzubereiten, man kann sie **in fast allen Gerichten** verwenden, von **Salat**, über **herzhafte warme Speisen**, bis hin zu **Desserts** und sie sind einfach total lecker.

Das Rezept dazu, findet ihr als Video [hier](#).



### **3. Um-welt:**

#### **3.1 Gaia-Theorie**

Keine Sorge, hier geht es nicht um "Esoterik". Der Name leitet sich zwar von Gaia, der großen Mutter, aus der griechischen Mythologie ab, die [Gaia-Hypothese](#) ist aber eine wissenschaftliche Theorie. Sie wurde in den 1970er Jahren von der Mikrobiologin Lynn Margulis und dem Biophysiker James Lovelock entwickelt.



Die Hypothese besagt, dass die Erde und ihre Biosphäre wie ein Lebewesen bzw. ein lebendiger Organismus betrachtet werden können. Kein Wunder, dass dies zu spiritueller Verklärung führen kann und verzeiht mir bitte, dass ich mich davon auch nicht ganz frei bin. Was soll ich sagen, unsere Erde in ihrer Vielfalt und Pracht ist einfach ein atemberaubend!

Aber nun zurück zur Hypothese. Diese besagt, dass die Erde, mit ihrer Biosphäre, das ultimative Beispiel für eine funktionierende Kreislaufwirtschaft sei: Also alles was produziert wird bzw. entsteht, wird endlos wiederverwendet. Darüber hinaus scheint das

System "Erde" aber auch über **regulierende Mechanismen** zu verfügen, die z. B. den Salzgehalt der Meere und den Sauerstoff trotz starker äußerer Einflüsse weitestgehend konstant halten. **Aber was ist dann mit dem Klimawandel?**

In diesem [Artikel von Utopia](#), wird die Hypothese auch in Bezug darauf einfach erklärt wird.



In der **Dokumentation "Kreislauf des Lebens - Die Gaia-Hypothese" von Arte**, wird die Theorie umfassend dargestellt und es kommen auch Margulis und Lovelock zu Wort.

Kennt ihr die **Dokumentationsreihe "Wildes Deutschland"**? Mittlerweile umfasst sie 9 Staffeln mit 39 Folgen und zeigt die **atemberaubenden Landschaften und Tierwelten in den verschiedenen Regionen Deutschlands**. Vorm Harz, über den Rhein, Berlin, den Schwarzwald und viele mehr. Aus der Luft, unter Wasser, im Zeitraffer usw. Thomas und ich haben letztens zufällig rein geschaltet und saßen dann gebannt und staunend davor.



Die Folgen werden auf verschiedenen Sendern immer mal wieder gezeigt. Wir haben passend zum Tag der Deutschen Einheit "["Grenzgänger am Grünen Band"](#)" gesehen.

**Die Folge könnt ihr euch auch noch in der ARD-Mediathek anschauen.** Darin wird unter anderem gezeigt, wie unterschiedlich sich der ehemalige Grenzstreifen mit einer Länge von 1400 km vor und nach dem Mauerfall auf die Tier- und Pflanzenwelt ausgewirkt hat. Spannend, mit wunderschönen Bildern.

Eine Übersicht zu allen Folgen und wo ihr sie euch anschauen könnt, findet ihr [hier](#).

**Wie wäre es mit Waldbaden?** Dabei wird nicht nur unser Stresspegel heruntergefahren, sondern auch unser Immunsystem gestärkt. In diesem kurzen [YouTube-Video](#) könnt ihr Waldbaden lernen und erfahrt noch mehr über die positiven Effekte für den Menschen.

**Wenn es mit dem Waldbaden draußen gerade nicht klappt, geht es auch zu Hause.** Mit den ätherischen Ölen der Zirbelkiefer, der Zeder oder der sibirischen Fichtennadeln, um nur einige zu nennen. Auf der [Webseite von Primavera](#) erfahrt ihr mehr darüber. **Wusstet ihr, dass Pflanzen mithilfe dieser Duftstoffe kommunizieren?** Nicht nur untereinander, sondern sie können damit auch Verbündete anlocken, die z. B. welche die Insekten fressen, von denen sie gerade angeknabbert werden.



### **3. Um-welt:**

#### **3.2 Wie wir vielleicht eine lebens-freundlichere Welt erschaffen**

Betrachtet es einfach als ein Gedankenexperiment zum Ausprobieren.

Ich habe festgestellt, dass sich mein Leben in den letzten Jahren, trotz so mancher schwierigen Umstände in der Welt oder gesundheitlich, in einer Art zum Positiven verändert hat, die eigentlich unglaublich ist.

Das geht so weit, dass ich bei fast allem, was passiert, immer zuerst das Positive darin sehe und es mit einem starken Vertrauen, dass es schon gut sein oder werden

wird, annehmen kann. Vor allem aber, dass ich viel mehr Einfluss habe als es von außen betrachtet, den Anschein hat.



**Was wäre, wenn wir unsere äußere Welt, als Spiegel unserer inneren Welt betrachten würden bzw. mit dem, was wir denken und womit wir uns beschäftigen, beeinflussen würde, wovon uns mehr im Leben begegnet?**

Diese Annahmen tauchen auf ähnliche Weise in verschiedenen kulturellen, philosophischen, religiösen und spirituellen Systemen auf und finden mittlerweile auch in der Psychologie Anwendung. Das Wichtigste, was ich in meiner ersten Therapie gelernt habe, ist, dass unser "Filter im Gehirn" zum Großteil darüber entscheidet, wie wir die Welt sehen und dieser wurde hauptsächlich durch unsere Erfahrungen in der Kindheit und Jugend geprägt. Diese "Filter" lässt sich aber verändern.

Mehr dazu findet ihr in dem Blogbeitrag von Katja Kremling:

**Wie innen so außen. Die Spiegelung unseres Inneren in der äußeren Welt.**



Interessant ist auch was die Psychologin Stefanie Stahl in ihrem Video: „[Das gespiegelte Selbstwertempfinden](#)“ dazu erklärt.

Es geht mir darum, zu zeigen, dass wir den Dingen nicht so ausgeliefert sind, wie es manchmal scheint. Wir haben die Möglichkeit unseren "Filter im Kopf" zu verändern, und genauso die Glaubenssätze, die wir über uns Selbst und die Welt haben. Denn diese wirken häufig, ohne dass wir es merken und

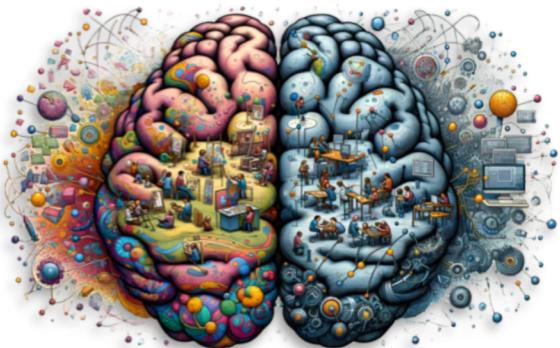
können so unser Leben negativ beeinflussen. Z. B. wenn es Dinge in eurem Leben gibt, die euch irgendwie ständig passieren, dann kann dies schon ein Hinweis auf so einen Glaubenssatz sein.

**Spannend finde ich daher den psychologischen Ansatz, mit dem "Inneren Kind" zu arbeiten.**



Dabei kann man gut seinen negativen Glaubenssätzen auf die Schliche kommen, diese verändern und lernen, dass man sich selbst bzw. seinen verletzten kindlichen Anteilen geben kann, was einem in der Kindheit vielleicht gefehlt hat.

In dem Artikel „**Die Macht der Gedanken: So kann sie dich positiv beeinflussen**“ von Utopia erfahrt ihr, wie sich Gedanken auf unsere Leben auswirken können.



Habt ihr schon mal von den [Wasser- und Reisexperimenten von dem Japaner Masaru Emoto](#) gehört. Er hat getestet, wie Wasser auf bestimmte Musik und Worte reagiert. D. h. er hat das Wasser z. B. mit klassischer Musik oder Heavy Metall beschallt und dann im gefrorenen Zustand die Form der Kristalle fotografiert, mit erstaunlichem Ergebnis. Dabei muss man bedenken, dass wir Wasser nicht nur trinken, sondern vor allem zu 60 bis 70 % aus Wasser bestehen.

Anschauen könnt ihr euch dies, in dem Video: [WASSER - Mehr als nur eine unscheinbare Flüssigkeit](#)

Ich betrachte die Welt mittlerweile so: Es passieren so viele Dinge gleichzeitig und neben den heutzutage sehr präsenten negativen

Dingen, passieren wahrscheinlich vergleichbar viele positive. Da ich mich sowieso nicht mit allen Dingen beschäftigen kann, wähle ich die für mich Positiven. Die mir Freude machen. Einfach,



weil es mir damit besser geht. Das heißt nicht, dass ich die negativen ignoriere, davon bekommt man auch so genug mit. Es bedarf natürlich etwas Übung. Weil die positiven Dinge nicht immer leicht zu entdecken sind, aber es ist möglich und so programmierst du gewissermaßen deinen "Filter im Kopf" um. **Probier es mal eine Weile aus und schaut, was passiert.**

## Fazit:

Ich hoffe, ihr konntet etwas für euch mitnehmen und probiert ein paar Übungen aus. Unser Projekt geht 2025 auf jeden Fall weiter. Wenn ihr mehr darüber erfahren wollt und/oder dabei sein wollt, schaut gern auf unsere Webseite: [www.bzsl.de/beratungs-projekte/selbstbestimmt-vielfalt-inklusion/](http://www.bzsl.de/beratungs-projekte/selbstbestimmt-vielfalt-inklusion/)

Dort findet ihr auch unsere Nachhaltigkeitskompassse, mit denen ihr einfach nachhaltiger leben könnt.

Wenn ihr unseren Projektnewsletter bekommen wollt oder Fragen habt, dann meldet euch gern direkt bei mir unter:  
[jana.bucke@bzsl.de](mailto:jana.bucke@bzsl.de)

Dieses Projekt wird im Rahmen des Integrierten Sozialprogramms (ISP) durch die Berliner Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung gefördert.

**BZSL e.V.**  
**Jana Bucke**  
**(Projektleitung)**  
**Gustav-Adolf-Str. 130**  
**13086 Berlin**

Das „Berliner Zentrum für Selbstbestimmtes Leben behinderter Menschen e. V.“ ist eine ehrenamtlich geführte Selbsthilfeorganisation, die sich 1990 vor dem Hintergrund der Ideen der Selbstbestimmt Leben Bewegung in Deutschland gegründet hat.

**Alle Bilder wurden über Adobe Stock lizenziert oder sind lizenfrei von Pixabay.**