

einatmen ausatmen sein

Natur-Resilienz und Diabetes

Landesdiabetikertag Thüringen
Erfurt, 28.09.2024

Jana Krutwa-Rau
Natur-Resilienz-Trainerin





25.09.2024

#LandesDiabetikerTagThüringen #NaturResilienz #fujarau

UND IN DEN WALD GEHE ICH,
UM MEINEN VERSTAND ZU VERLIEREN UND
MEINE SEELE ZU FINDEN.

JOHN MUIR

Über mich

Büro
Reisetätigkeit
Homeoffice

Kundenberatung
Sachbearbeitung
Führungskraft
Projektbearbeitung

Bankkauffrau
Wirtschaftsjuristin (FH)
Vertriebs- und Projektleiterin

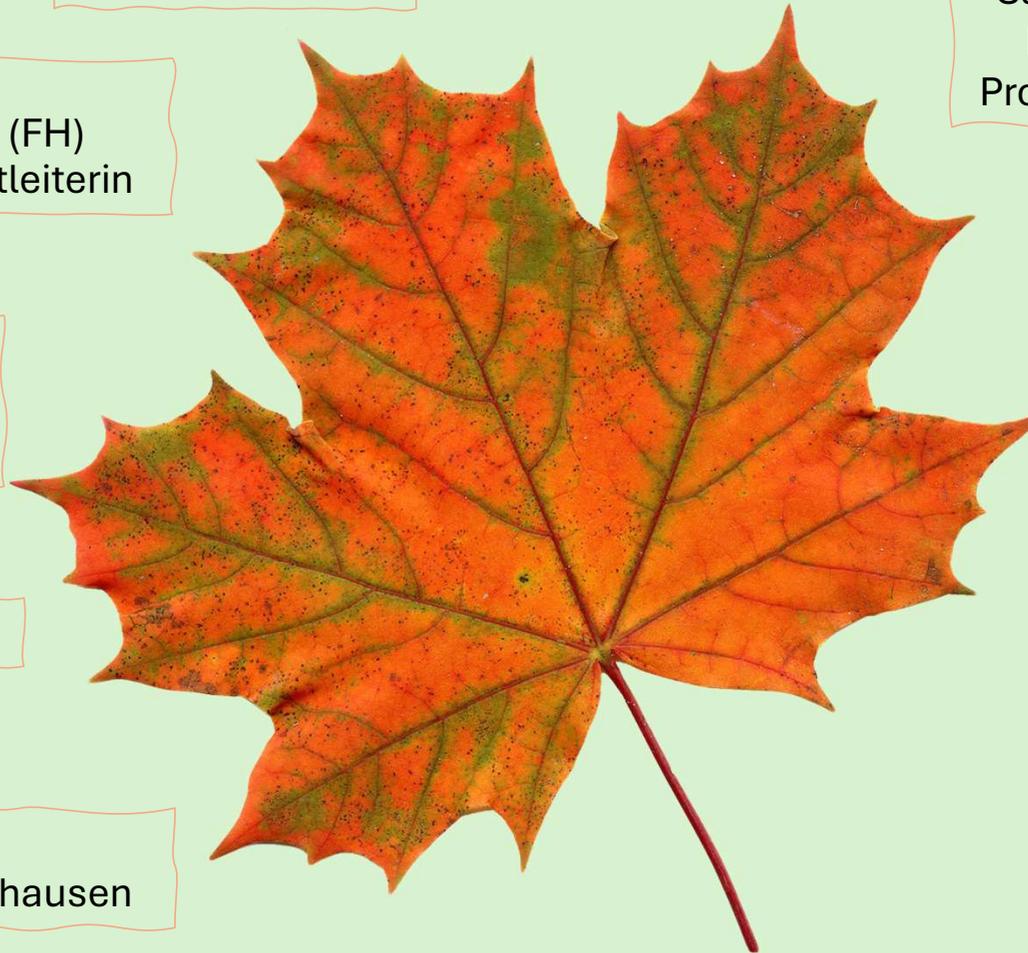
Alleinstehend
langjährige Partnerschaft
Patchworkfamilie

Trägerin einer
Insulinpumpe seit 2001
Aktuelle Minimed 780 G

Natur & Garten
Sport & Literatur
Familie & Freunde

Diabetikerin Typ 1 seit 1999

Jahrgang 1976
Geburtsort Bad Frankenhausen



Mein Leben mit dem Diabetes

in den ersten Jahren nach der Diagnose

ERSCHRECKEND & UNGEWISS:

Mein Leben war plötzlich gefüllt mit vielen Unbekannten und neuen Herausforderungen.

ZWEIFELND & GRÜBELND:

Der Diabetes ist ab sofort mein Begleiter für das gesamte Leben.

UNWISSEND & FRUSTRIERT:

Für viele Fragen zum Umgang mit dem Diabetes im Alltag und bei einmaligen Ereignissen fand ich kaum/ keine hilfreichen Antworten.



Mein Leben mit dem Diabetes

EHRGEIZIG & ZIELORIENTIERT:

Mein Ziel war ein bestmöglicher HbA1c, um gut bis sehr gut eingestellt zu sein und die Folgeerkrankungen zu vermeiden.

HERAUSFORDERND & STRESSIG:

Der Kampf gegen starke schwankende Blutzuckerwerte war anstrengend und erforderte regelmäßige Anpassungen.

VERNÜNFTIG & LAUNISCH:

Ich beschäftigte mich zu oft mit dem Planen + Korrigieren + Beobachten meiner Werte.



Mein Leben mit dem Diabetes

mit Natur-Resilienz-Training

GELASSEN & AUFRICHTIG:

Mein Tagesablauf entspricht meinem Biorhythmus. Ich steuere meine Blutzuckerwerte bewusster durch Ernährung und Sport.

SOUVERÄN & NEUGIERIG:

Ich baue auf meinen Erfahrungen auf und bin interessiert an neuen /anderen Lösungswegen.

VERTRAUEND & PRÄSENT:

Die einzig wichtige Zeit ist JETZT!





Resilienz

Resilienz

- ☛ Fähigkeit eines Menschen, Krisen im Lebenszyklus zu meistern und als Anlass für die eigene Entwicklung zu nehmen
- ☛ Resiliente Menschen besitzen ein besseres „Handwerkszeug“ für das Meistern von kleinen und großen Krisen
- ☛ Ist nicht angeboren, kann jederzeit erlernt und trainiert werden
- ☛ insgesamt haben sich 7 Faktoren bewährt, die gezielt in jedem Alter trainiert werden können

Die 7 Resilienzurzeln

Akzeptanz

annehmen, was ist,

Optimismus

darauf vertrauen, dass es besser wird

Achtsamkeit

achtsam leben, denken und handeln,

Selbstwirksamkeit

an seine eigenen Kompetenzen glauben und
überzeugt sein mit ihnen Einfluss nehmen zu
können



Die 7 Resilienzurzeln

Soziale Beziehungen

ein stabiles soziales Umfeld schafft
Geborgenheit, gibt Sicherheit und schafft
ein Zugehörigkeitsgefühl

Kreatives Lösungsdenken

die Dinge aktiv angehen und sich auf gut
Funktionierendes konzentrieren

Zielorientiertes Handeln

die Zukunft planen und auf Ziele hinarbeiten,
entscheidend dabei ist die Motivation



Natur

IN DER NATUR FÜHLEN WIR
UNS SO WOHL,
WEIL SIE KEIN URTEIL ÜBER
UNS HAT.

FRIEDRICH NITZSCHE



Die Wirkung der Natur auf uns Menschen

Die körperliche Ebene

- ✿ Immunsystem wird gestärkt
- ✿ Atemwege werden entlastet
- ✿ Körper wird mit sauerstoffreicher Luft versorgt
- ✿ Vitamin-D wird aktiviert
- ✿ Melatonin wird ausgeschüttet
- ✿ Parasympathikus wird aktiviert
- ✿ Cortisol/Adrenalin wird gesenkt
- ✿ Dopamin/Serotonin werden verstärkt ausgeschüttet
- ✿ Terpene wirken positiv auf das Immunsystem



Die Wirkung der Natur auf uns Menschen



Die psychische bzw. seelische Ebene

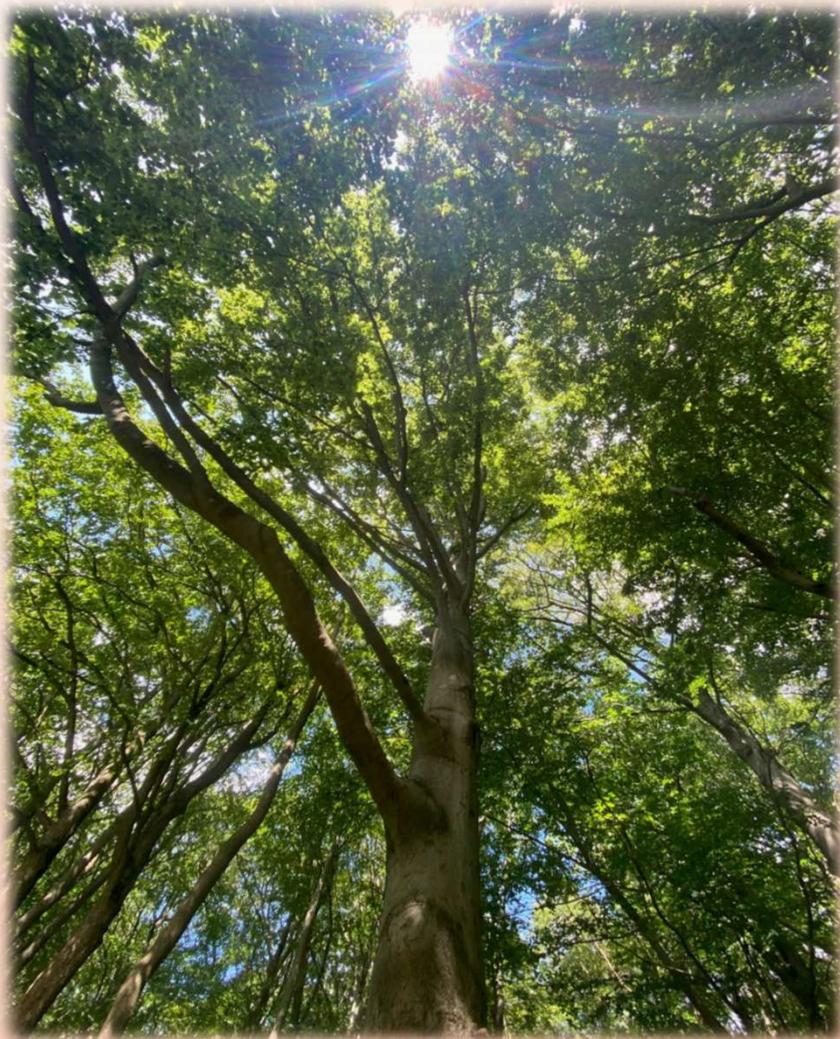
- ✿ weniger Reize als im Alltag
- ✿ Naturgeräusche beruhigen
- ✿ Grün wirkt entspannend
- ✿ Bilder der Natur lösen Ruhe- und Sicherheitsgefühl im Gehirn aus
- ✿ absichtslose, sinnliche Begegnung

Die Wirkung der Natur auf uns Menschen



Die geistige Ebene

- ✦ Auszeit für den Geist
- ✦ fördert kreatives Tun und Denken
- ✦ Raum für Gedanken und Reflexion
- ✦ neue Sicht- und Verhaltensweisen
- ✦ Problemlösungsstrategien prüfen



Natur-Resilienz-Training

fujarauZeit: ca. 3 Stunden in der Natur

Themenbeispiele

- ☛ Kennenlernen der Resilienzurzeln und Transfer in den Alltag
- ☛ Bäume: Sanfte Botschafter und kraftvolle Coaches
- ☛ Schlendern in der Natur, das Gedankenkarussell stoppen
- ☛ Unsere 5 Sinne: Sensibilisierung in der Natur
- ☛ Einatmen – Ausatmen – Durchatmen – Mehr nicht

Natur-Resilienz-Training

In die Natur gehen,
Atmen & Kraft tanken,
Wunder entdecken und
Selbstfürsorge pflegen.

Jana Krutwa-Rau
Natur-Resilienz-Trainerin
Erfurt
fujarau@gmail.com
#fujarau

