**gesund sein**

Wir sind gesund, wenn wir eine gute Beziehung zu uns Selbst und Anderen haben.

Gesundheit beruht auf der gelungenen Balance zwischen „Machen" und "Sein". Körper und Seele brauchen, um gesund zu bleiben, sowohl Arbeit und Anspannung das „Machen“ - als auch entspanntes „die Seele baumeln lassen“, einfach „Sein“ zu dürfen.

Voraussetzung dafür ist ein ausreichendes Maß an Selbst-Wahrnehmung. Nur wer sich selbst spürt, weiß, was "gut tut“, was nicht gut tut - und wo die eigenen Grenzen sind.

Die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und, soweit möglich, befriedigen zu können - und mit den Erwartungen anderer Menschen zufriedenstellend umgehen zu können, dies könnte als Grundlage psychischer Gesundheit definiert werden.

„Gesund sein“ bedeutet im Wesentlichen, sich körperlich und seelisch wohl zu fühlen und sein Leben so zu gestalten, dass Körper und Seele gesund bleiben.

Durch Konflikte und Schwierigkeiten des Alltags ist dieser Zustand immer wieder gefährdet. Ihn aufrecht zu erhalten, gehört zu den großen Herausforderungen des Lebens.