

## SISU – das eine tun und das andere nicht lassen.

Mit dieser Umschreibung kommen wir der finnischen Lebensphilosophie näher.

Sei achtsam und besonnen und bereite dich auf dein Ziel vor. Nicht das, was du sagst zählt, sondern das, was du tust.

Handle bewusst und entschlossen, um deine Ziele zu erreichen.

Sei widerstandsfähig. Das heisst, gehe nachhaltig mit den eigenen psychischen Ressourcen um. Weniger Erfolgsdruck, mehr Pausen und auch mal „Nein“ sagen.

Plane regelmäßig Zeit für dich selbst ein. Finde Gefallen an der Stille und vergiss nicht, regelmässig auch mal einfach nichts zu tun.



Kurz gesagt: Sisu hilft dir, ein gesundes und aktives Leben zu leben, indem du auch in schwierigen Situationen für dein körperliches und geistiges Wohlbefinden sorgst und dafür Verantwortung übernimmst.

Autorin: Joanna Nylund

- ♥ Akzeptiere, dass leben Wandel heisst und gehe zuversichtlich mit Krisen um. Achtsamkeit fördert Akzeptanz und Zuversicht.
- ♥ Glaube an deine Fähigkeiten und triff Entscheidungen.
- ♥ Suche nach Möglichkeiten deine Probleme zu lösen und nimm Hilfe an. Und wisse: du musst nicht jedes Problem alleine lösen.

Es kann sein, dass die BewohnerInnen Finnlands Glück nicht als ein perfektes Leben ohne Widerstände verstehen, sondern dass Glück für sie auch bedeutet, mit den Widerständen in ihrem Leben zufrieden zu sein. Dann sind wir wieder bei SISU.

Für mich ist die finnische Saunakultur ein Paradebeispiel für SISU – heiss – kalt – heiss, ... (allem voran im Winter, wenn ins Eisloch abgetaucht wird.)

→ Dazu unsere Empfehlung aus unserem Finnlandangebot:

## Sauna-Tour in Finnisch Karelien

[\(Hier geht's zum Programm\)](#)

Diese Tour hat schon mehrere nationale und internationale Auszeichnungen erhalten

Nimm dir Zeit und geniesse die schönen Momente in deinem Leben.