

Mesource®

Wir leben im Zeitalter der Antigravitation. Reizüberflutung, Digitalisierung, ständige Veränderungen und komplexen Anforderungen führen dazu, dass wir uns von uns selbst immer weiter entfernen und unsere „Mitte“ verlieren. Mesource® unterstützt dich dabei, wieder zurück zu dir zu kommen, in deine Kraft. Die Lösung liegt in dir und nicht im Außen, denn du bist deine eigene Kraftquelle, du bist deine „Me Source“.

Mesource® kultiviert „Emotional Resourcing“, also die Fähigkeit, seine eigenen Emotionen als größte Kraftquelle zu nutzen. Es ermöglicht uns, innerlich in Balance zu bleiben, indem wir flexibel auf unser gesamtes Emotionsspektrum zugreifen können. Diese Fähigkeit ist ein bedeutender Resilienzfaktor, der sich beruflich und privat spürbar auf unsere Stressregulationsfähigkeit auswirkt.

Was ist Mesource®?

Die Forschung geht vor allem von zwei „Resilienz-Muskeln“ im Körper aus, deren Stärkung zu mehr emotionaler Kraft und Balance führen. Einer sitzt im Gehirn, der andere im Herzen. In Form von acht aufeinander aufbauenden Mikroübungen lernst du, genau diese beiden „Muskeln“ gezielt zu trainieren. Mesource® ist wie ein emotionales Fitnessstudio mit zwei Trainingssäulen, eine fürs Herz und eine für das Gehirn. Kurz gesagt, Mesource® ist emotionale Resilienz mit Herz und Hirn.

Ein zentrales Element von Mesource® ist dabei die Herzratenvariabilität (HRV). Mit speziellen Herz-Kohärenzübungen kann die Herzratenvariabilität (HRV) harmonisiert werden. Das hat einen positiven Einfluss auf die emotionale Gesundheit und die Ressourcenaktivierung.

Durch das Mesource®-Training können Herausforderungen und emotionale Belastungen in unterschiedlichen Situationen effektiver gemeistert werden. Die vermittelten resilienzstärkenden Mesource®-Übungen lassen sich leicht in den Tagesablauf integrieren.

Wie funktioniert Mesource®?

Der Mesource-Ansatz beruht auf acht Teilfähigkeiten, die in acht Mikroeinheiten trainiert werden.

Diese sind:

- Gewohnheiten-Etablierung
- Emotionale Flexibilität
- Herzratenvariabilität
- Selbstwert
- Kognitive Flexibilität
- Selbstkonzept-Klarheit
- Growth-Mindset
- Mesource Minute

Diese Teilfähigkeiten zu trainieren, führt zu einer hohen emotionalen Ausdrucksflexibilität, also zu jener Fähigkeit, mit der wir emotionalem Stress resilienter begegnen.

Mehr Informationen gibt es unter <https://www.mesource.me/>