

PROF. DR. JUTTA HELLER

# Resilienz

*7 Schlüssel für mehr innere Stärke*



**G|U**

## ● SORGEN SIE VOR DURCH STÄRKUNG IHRER RESILIENZ ..... 7

### **Vorbeugen ist besser als heilen** ..... 8

Krisen unbeschadet überstehen ..... 8

Grundideen des Resilienzkonzepts ..... 9

Grundlagen der NLP ..... 10

Schritt für Schritt Stärke entwickeln ..... 12

## ●● DIE SIEBEN SCHLÜSSEL ZUR SEELISCHEN WIDERSTANDSKRAFT ..... 17

### **Schlüssel 1: Akzeptanz** ..... 18

Es ist, wie es ist ..... 18

Veränderungen und Krisen als Chance wahrnehmen ..... 19

Sich frühere Stärken bewusst machen ..... 20

Kraft durch Krise ..... 21

Vermeintliche Sackgassen nutzen ..... 22

Phasen im Veränderungsprozess auskosten ..... 25

Übung zur Stärkung: Das State-Management ..... 31

Mit Akzeptanz Raum für Neues schaffen ..... 37

Aufhören, gegen sich und andere anzukämpfen ..... 37

Bewertungen und ihre Auswirkungen ..... 38

Übung zur Stärkung: Submodalitäten-Arbeit ..... 40

### **Schlüssel 2: Optimismus** ..... 44

Don't worry, be happy ..... 44

Gefühle und Gedanken beachten ..... 45



Mit Emotionen die eigene Haltung steuern .....	47
Emotionen und Bewegung .....	48
Übung zur eigenen Stärkung: Timeline-Arbeit .....	56
Mit Optimismus Einstellungen verändern .....	59
Auf eigene Stärken besinnen .....	59
Übung zur eigenen Stärkung: Anker verketteten .....	62
<b>Schlüssel 3: Selbstwirksamkeit .....</b>	<b>68</b>
Aus eigener Kraft etwas bewirken .....	68
Gesundes Selbstvertrauen entwickeln .....	69
Anspannung und Entspannung als Ressourcen nutzen .....	70
Warum stehen Sie unter Anspannung? .....	72
Eigene Bedürfnisse ausleben .....	79
Übung zur eigenen Stärkung: Teile verhandeln .....	86
Mit Selbstwirksamkeit das eigene Leben gestalten .....	92
<b>Schlüssel 4: Verantwortung .....</b>	<b>96</b>
Mein Anteil, dein Anteil – oder Schicksal?! .....	96
Umgang mit Schwierigkeiten .....	97
Übung zur eigenen Stärkung: Assoziieren und Dissoziieren .....	100
Mit Verantwortung für sich selbst sorgen .....	103
Mit Umsicht auf den eigenen Bauch hören .....	104
Burnout entgegensteuern .....	105
Übung zur eigenen Stärkung: Glaubenssätze ändern .....	110
<b>Schlüssel 5: Netzwerkorientierung .....</b>	<b>116</b>
Zahlen Sie auf Ihr Beziehungskonto ein .....	116
Nähe und Distanz im Gleichgewicht .....	119
Mit Präferenzen balancieren und von anderen lernen .....	121

## INHALT

Übung zur eigenen Stärkung: New Behavior Generator .....	127
Mit Netzwerkorientierung leichter vorankommen .....	130
Netzwerke aufbauen .....	130
Unterstützung finden und Hilfe annehmen .....	133
Übung zur eigenen Stärkung: Mentorenmodell .....	135

### **Schlüssel 6: Lösungsorientierung** .....

<b>Schlüssel 6: Lösungsorientierung</b> .....	<b>138</b>
Zusammenhang von Problem und Lösung .....	138
Chancen statt Probleme sehen .....	139
Mit Lösungsorientierung wieder aktiv werden .....	140
Energie auf Positives richten .....	142
Übung zur eigenen Stärkung: Walt-Disney-Strategie .....	155

### **Schlüssel 7: Zukunftsorientierung** .....

<b>Schlüssel 7: Zukunftsorientierung</b> .....	<b>158</b>
Neuausrichtung mit Zukunftsorientierung .....	158
Aktiv nach Handlungsmöglichkeiten suchen .....	159
Erreichbare Ziele formulieren .....	160
Bilanz ziehen und durchstarten .....	161
Übung zur eigenen Stärkung: die Zielplanung .....	164
Übung zur eigenen Stärkung: Logische Ebenen .....	168



## **DIE INNERE GESTALTUNGS- KOMPETENZ FESTIGEN** .....

<b>Und wenn sie trotzdem kommt ... die Krise?</b> .....	<b>174</b>
Von der Krise zur Chance .....	174
Für eigene Stabilisierung sorgen .....	178
Sich aus sicherem Abstand der Krisensituation stellen .....	181
Resilienz fördern und kultivieren .....	187
Anhang .....	188



# SORGEN SIE VOR DURCH STÄRKUNG IHRER RESILIENZ

Resilient zu sein bedeutet, mit den Widrigkeiten des Lebens gut umgehen zu können. Resilienz oder seelische Widerstandskraft scheint einigen Menschen schon in die Wiege gelegt worden zu sein. Doch erwiesenermaßen erlernen wir sie in der Kindheit. Somit können wir sie auch ein Leben lang weiterentwickeln und stärken, so dass wir wie ein Stehaufmännchen im Krisenfall rasch wieder auf die Beine kommen.



# Schlüssel 1: Akzeptanz

Wenn Sie sich wehren – gegen bereits gemachte Erfahrungen, gegen Veränderungen und Krisen, aus denen Sie lernen könnten – treten Sie auf der Stelle. Im Folgenden erfahren Sie, wie Sie das, was vorbei ist, und das, was Sie jetzt gerade erleben, besser akzeptieren und somit Raum für Neues schaffen können.

## Es ist, wie es ist

»Rien ne va plus« heißt es am Roulettetisch, wenn die Kugel rollt. Das, was gesetzt wurde, ist nicht mehr veränderbar. Ähnlich ist es im Leben: Das, was in der Vergangenheit war, können wir nicht mehr ändern. Wir haben zahlreiche Erfahrungen gesammelt, Wichtiges gelernt, viel Kraft und Energie in Projekte unterschied-

lichster Art gesteckt. Manche Entscheidungen haben Positives bewirkt, andere waren vielleicht nicht so glücklich. Jedoch hat alles, was wir in der Vergangenheit getan oder unterlassen haben, uns zu der Person werden lassen, die wir heute sind.

Genau damit hadern jedoch viele Menschen. Ein typischer Satz ist: »Hätte ich das doch nur anders gemacht!« Wenn wir unsere früheren Handlungen gerade nicht selbst infrage stellen, findet sich garantiert jemand anderes, der das für uns tut: Eltern, schlaue Bekannte, »gute« Freunde ...:

- »Wärsst du doch damals zur Bank gegangen ...«
- »Hättest du nur diesen Mann/diese Frau nicht geheiratet ...«
- »Wenn du ordentlich gelernt hättest, dann ...«

All diese Sätze suggerieren uns, dass wir uns falsch entschieden haben, und zeigen, dass wir überhaupt nicht damit zufrieden sind, wie sich unser Lebensweg entwickelt hat. Nur: Vergangenes lässt sich nicht rückgängig machen. Es ist, wie es ist. Vom Kopf her wissen wir das natürlich alle, aber auch der Bauch und das Herz müssen anfangen, dies zu begreifen.

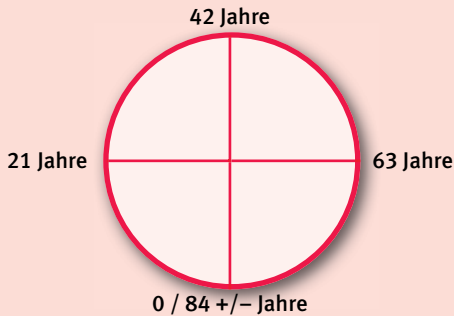
Energie, die in die Vergangenheit gerichtet ist, nützt uns wenig. Sinnvoller ist es, mehr in die Zukunft zu schauen und uns Gedanken zu machen, was ab jetzt besser werden soll und wie wir das konkret umsetzen können. Dafür sollten Sie zunächst das Alte akzeptieren, dann den Übergang ins Auge fassen und sich schließlich bewusst auf das Neue ausrichten.

## Veränderungen und Krisen als Chance wahrnehmen

Es heißt so schön, der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Die vertraute Umgebung, die vertrauten Menschen, die vertraute Arbeit – all das gibt Sicherheit. Beim Autofahren ist es beispielsweise gut, dass

## » SELBST-CHECK: RÜCKBLICK UND AUSBLICK

- **Erinnern Sie sich an die wichtigsten Veränderungen und Krisen in Ihrem Leben. Markieren Sie diese im Kreis mit einem Wort, einem Symbol, einer Farbe.**
- **Markieren Sie zukünftige Veränderungen, die absehbar sind oder die Sie noch realisieren möchten. Notieren Sie außerdem, welche Personen für Sie wichtige Wegbegleiter im Leben waren und immer noch sind.**
- **Beantworten Sie anschließend folgende Fragen:**
  1. Was war/ist bei der jeweiligen Veränderung für Sie bedeutsam?
  2. Wie haben Sie jeweils den Übergang vom alten in den neuen Zustand erlebt? (Zum Beispiel erwartungsvoll, ängstlich ...)
  3. Welche Gefühle haben Sie sehr stark in der Situation empfunden? (Zum Beispiel Vorfreude, Angst ...)
  4. Welche Ihrer unterschiedlichen Stärken haben Sie für die einzelnen Veränderungen genutzt? (Zum Beispiel Flexibilität, Disziplin ...)





- **Bewerten Sie abschließend, was Sie für weitere Veränderungen aus Ihren Erfahrungen lernen können. Selbst eine kleine Erkenntnis wie »Irgendwie geht es immer weiter« kann eine wichtige Kraftquelle sein, wenn man mitten in einer Situation feststeckt. Stellen Sie sich darauf ein: Veränderungen und Krisen werden ganz sicher auch zukünftig zu Ihrem Leben gehören. Akzeptieren Sie dies einfach, sodass Sie Ihre Energie für deren Bewältigung nutzen können und sie nicht vergeuden, indem Sie sich dagegen wehren.**
- **Versuchen Sie, sich ganz auf die Übung einzulassen. Sie werden überrascht sein, wie viel Ihnen aus Ihrem bisherigen Leben wieder einfällt. Es gibt sicherlich auch einiges, bei dem Sie stolz darauf sein können, wie Sie die Situationen gemeistert haben.**

### Phasen im Veränderungsprozess auskosten

Stellen Sie sich folgende Situation vor: Sie wollen eine Urlaubsreise machen. Dieses Mal soll es mit dem Flugzeug in den Süden gehen. Ein wenig haben Sie sich schon vorbereitet, indem Sie den Reiseführer einmal quergelesen haben. So wissen Sie schon ungefähr, was Sie besichtigen möchten, an welchen Strand Sie unbedingt wollen und wo es empfehlenswert wäre, zu übernachten. Über Details, so haben Sie entschieden, können Sie sich ja immer noch während des Fluges informieren.

Am Tag vor der Abreise packen Sie Ihren Koffer. Wie immer haben Sie die Qual der Wahl: Was soll mit, was muss zu Hause bleiben? Welcher Pullover – der gelbe oder der blaue – ist unerlässlich? Von einigen Freunden und Familienmitgliedern haben Sie sich ver-

Einstellungen, die wir früher gelernt haben, können wir auch wieder verlernen. Eine positive Einstellung zu sich selbst einzunehmen, wertschätzend mit sich selbst umzugehen, das können Sie kultivieren, indem Sie sich auf Ihre bestimmt zahlreich vorhandenen Stärken besinnen. Tragen Sie zusammen, was Sie alles gut können. Vielleicht können Sie gut schreiben, Kuchen backen oder kochen, Fußball oder Golf spielen, anderen geduldig zuhören, gut organisieren, Probleme schnell erfassen und auf den Punkt bringen und so fort. Was sind Ihre Stärken? Nehmen Sie sich etwa 20 Minuten Zeit, in der Sie sich nicht stören lassen, und legen Sie sich Ihr Notizbuch oder ein paar Blätter zurecht.



### ÜBUNG:

#### ERKENNEN SIE IHRE STÄRKEN

1. Schreiben Sie Ihre Stärken auf. Notieren Sie alles, was Ihnen einfällt. Notieren Sie auch vermeintliche Kleinigkeiten und Dinge aus Ihrem Alltagsleben (zum Beispiel: Ich kann mir gut Telefonnummern merken. Ich kann andere gut beschenken).

2. Orientieren Sie sich an folgenden Fragen:

- Was kann ich gut? Was fällt mir leicht? Was macht mir Spaß?
- Worin kenne ich mich gut aus?
- Was sind meine fachlichen/beruflichen Fähigkeiten?
- Was sind meine Hobbys? Worin gehe ich auf?
- Was fällt mir leicht im Umgang mit anderen Menschen, in der Familie, mit Freunden und Kollegen?
- Was mögen und schätzen andere Menschen an mir?

3. Ergänzen Sie Ihre persönliche Liste. Prüfen Sie, welche der unten genannten Stärken auch auf Sie zutreffen.

4. Erstellen Sie Ihre Stärken-Hitliste. Wählen Sie die drei bis fünf Stärken, die Ihnen besonders wichtig sind.

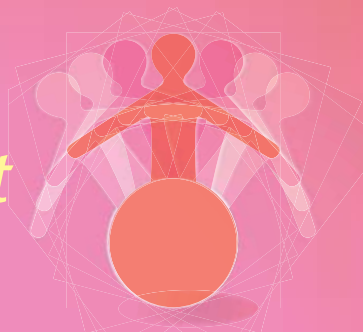
5. Holen Sie sich Feedback von anderen. Bitten Sie drei Personen Ihres Vertrauens um eine Einschätzung Ihres Stärkenprofils. Gleichen Sie Ihre und die Listen der anderen Personen miteinander ab. Ergänzen Sie Ihre Liste dann noch einmal.

### Mögliche Stärken:

---

Begeisterungsfähigkeit	Kreativität	Einfühlungsvermögen
Aufgeschlossenheit	Anpassungsfähigkeit	Flexibilität
Selbstdisziplin	Kontaktfähigkeit	Genussfähigkeit
Zuverlässigkeit	Selbstsicherheit	Leistungsbereitschaft
Auffassungsvermögen	Durchsetzungsfähigkeit	Gute Umgangsformen
Ausdauer	Organisationstalent	Humor
Zielstrebigkeit	Kommunikationsfähigkeit	Selbstbewusstsein
Entscheidungsfähigkeit	Kritikfähigkeit	Neugier
Selbstironie	Ausgeglichenheit	Spontaneität
Urteilsfähigkeit	Offenheit	Zuhören können

# Krisen *unbeschadet* überstehen



Resilienz entspricht dem **Stehaufmännchen-Prinzip**: Wenn es umgefallen ist, steht es immer wieder auf und kommt zurück in die Balance. Resiliente Menschen schaffen es auch bei schwierigen Situationen, wieder in einen Zustand des Wohlbefindens zurückzufinden. Sie haben Handlungsmuster zur Krisenbewältigung entwickelt, sodass sie mit Belastungen und Risiken gut umgehen können. Diese Fähigkeit lässt sich das ganze Leben lang weiterentwickeln.

- 🔑 **Erfahren Sie**, wie Sie mithilfe von 7 Schlüsseln Ihre seelische Widerstandskraft stärken.
- 🔑 **Lernen Sie** mit zahlreichen einfachen Übungen, Ihr Denken und Handeln aktiv zu gestalten.
- 🔑 **Verändern Sie** Ihre Wahrnehmung zum Positiven und erfahren Sie dabei, wie viel schöner Ihr Leben wird.



WG 481 Lebensführung  
ISBN 978-3-8338-2735-8



€ 14,99 [D]  
€ 15,50 [A]

[www.gu.de](http://www.gu.de)