

# Resilienz – oder wie Du stressfreier leben kannst!

Das Geheimnis des Stehaufmännchens!

## **Resilienz – oder wie Du stressfreier leben kannst!**

Sabine Fries

Achtsamkeits – Trainerin (MBSR),  
Organisationsberaterin,  
Life-Coach / BewusstseinsCoach,  
Autorin Buch „Achtsamkeit im Job“,  
Kommunikationsberaterin, Juristin

## **Inhaltsverzeichnis**

### **Resilienz – oder wie Du stressfreier leben kannst!**

#### **1. Resilienz - Das Geheimnis des Stehaufmännchens**

##### 1.1. Was ist Resilienz?

##### 1.2. Hilfe, ich krieg die Krise!

###### 1.2.1. Krisen als Chance verstehen

###### 1.2.2. Was Menschen in Krisen stark macht

##### 1.3. Der Perspektivwechsel in der Psychologie: Salutogenese,

###### 1.3.1. Das Gesundheitsverständnis

###### 1.3.2. Salutogenese

##### 1.5. Das Resilienzkonzept

###### 1.5.1. Sphären individueller Resilienz

###### 1.5.2. Die 7 Säulen der Resilienz

#### **2. Resilienzfaktoren/Säulen der Resilienz**

##### **2.1. Resilienzfaktoren/Säulen 1-3: Die innere Haltung**

###### 2.1.1. Optimismus

###### 2.1.2. Akzeptanz

###### 2.1.3. Lösungsorientierung

##### **2.2. Resilienzfaktoren/Säulen 4-5: Selbstsorge**

###### 2.2.1. Verantwortung übernehmen

###### 2.2.2. Selbstregulation

##### **2.3. Resilienzfaktoren/Säulen 6-7: Lebensgestaltung**

###### 2.3.1. Soziale Unterstützung (Beziehungen, Partnerschaft)

###### 2.3.2. Zukunft gestalten

#### **3. Achtsamkeit als Schlüsselkompetenz zur Resilienzstärkung**

##### 3.1. Die 7 Schlüssel zur Resilienzstärkung

- 3.2. Achtsamkeit – was ist das?
- 3.3. Ursprünge des Achtsamkeitskonzeptes
- 3.4. Welche Wirkung zeigt Achtsamkeit und wo wird sie eingesetzt?
- 3.5. Achtsamkeit zur Bewältigung von Stress
- 3.6. Achtsamkeit gegen innere stressschärfende Gedanken
- 3.7. Übung von Achtsamkeit
  - 3.7.1. Grundlegende Prinzipien zur Entwicklung einer achtsamen Haltung
  - 3.7.2. Formale Achtsamkeit
  - 3.7.3. Innehalten und Pausen
  - 3.7.4. Alltagstätigkeiten mit Achtsamkeit verrichten
- 3.8. Achtsam kommunizieren
  
- 4. Konzepte der positiven Psychologie / Flourishing
- 5. Mein persönliches Resumée
- 6. Literaturverzeichnis / Literaturempfehlungen
- 7. Abbildungsverzeichnis

## 1. Resilienz – das Geheimnis des Stehaufmännchens

” The greatest glory in living lies not in never falling, but in rising every time we fall.

Nelson Mandela

Sind Sie schon mal durch Indien gefahren oder in ähnlichen Ländern dieser Erde, wo viel Armut herrscht und haben sich gefragt, welches Schicksal diese Kinder wohl erwartet. Kinder, die teilweise ohne Dach über dem Kopf, ohne Nahrung im Überlebenskampf sind und dann häufig noch mit dem Gesetz in Schwierigkeiten kommen. Manchen Kindern gelingt es, diesen Umständen zu entfliehen und ein erfolgreiches Leben zu führen. Angeblich schaffen das sogar ein Drittel dieser Kinder. Wie kommt das? Wieso schaffen es manche und andere nicht?

Willkommen beim Thema Resilienz, dem Geheimnis der inneren Widerstandskraft.

### 1.1. Was ist Resilienz?

In diesem Kapitel vermitteln wir Ihnen Kenntnisse zu folgenden Inhalten:

- Was ist Resilienz?
- Wann ist man resilient? Wie wird man resilient?
- Gesundheitsverständnis
- Salutogenese
- Sphären der Resilienz – was prägt die Resilienz
- Säulen der Resilienz – wie können wir Resilienz beeinflussen

Vielleicht haben Sie schon einmal den Begriff des „STEHAUFMÄNNCHENS“ gehört. Das sind Menschen, die Misserfolg und Krisen im Leben als Chance sehen, die anstatt zerstört am Boden zu liegen, aufstehen, kraftvoll und zuversichtlich weitergehen und an den Misserfolgen und Krisen wachsen. Selbst traumatische Erfahrungen lassen diese Menschen nicht zerbrechen. (Achtsamkeit im Job, Gerlinde Albrecht und Sabine Fries, S. 199)

Der Begriff Resilienz stammt ursprünglich aus der Materialforschung. Er bezeichnet die Fähigkeit eines Materials, nach einer Belastung wieder in die ursprüngliche Form

zurückzukehren. Als Bild dient uns zum Beispiel ein sogenannter Anti-Stress-Knautschball. Wenn wir diesen so richtig kräftig zusammenpressen und ihn damit unter Stress setzen, verformt er sich zwar für kurze Zeit, nimmt aber beim Loslassen wieder seine ursprüngliche Form ein. Der Knautschball ist sehr elastisch und flexibel. Der „Stress“ kann ihm nichts anhaben, er ist somit „resilient“.

Das Wort selbst, „Resilienz“, kommt aus dem Lateinischen (resilire) und bedeutet „zurückspringen“ oder „abprallen“. Im Deutschen wird das Wort Resilienz als Synonym für Widerstandsfähigkeit, Belastbarkeit oder Flexibilität benutzt. Im Englischen wird das Adjektiv „resilient“ im Sinne von Materialeigenschaften wie „elastisch“ oder „unverwüstlich“ gebraucht. (Handbuch Resilienz-Training, Sylvia Kéré Wellensiek, S. 18)

Als weiteres Bild dient uns aus der Pflanzenwelt der Bambus. Die Bambuspflanze wächst und vermehrt sich großflächig selbst unter schwierigsten Bedingungen. Gartenbesitzer, die diese Pflanze nicht im Garten haben wollen, wehren jegliche Art von Samen der Pflanze ab, da sie wissen, wie schnell sich der Bambus vermehren kann. Dieses Wunder der Natur hat an den Wurzeln einen starken Ausbreitungsdrang und wächst in wenigen Monaten zu seiner Gesamthöhe – egal bei welchen Bedingungen. Sie ist quasi „unverwüstlich“.

In der Psychologie nennt man die Fähigkeit, trotz widriger Umstände zu gedeihen und auch in schwierigen Situationen auf seine eigenen inneren Ressourcen zurückgreifen zu können, Resilienz.

Resiliente Menschen verfügen über psychische und mentale Widerstandskraft, deren Ursache zum einen genetisch bedingt, im Wesentlichen aber mit den Erfahrungen in unserer Kindheit und Jugend zu tun hat. (Achtsamkeit im Job, Gerlinde Albrecht und Sabine Fries, S. 199) Das heißt, eine bestimmte Veranlagung bringen wir schon mit, wenn wir zur Welt kommen, es scheint schon in unseren Genen festgelegt, ob wir eher dünn- oder eher dickhäutig durch die Welt gehen.

Maja Storch verwendet für Resilienz analog die Manana Kompetenz und schreibt, dass Teile dieser Fähigkeit angeboren sind, andere für uns trainierbar sind. Tatsächlich gibt es Menschen, die die Manana-Kompetenz (Resilienz) ganz einfach schon in die Wiege gelegt bekommen haben, Personen, die wie ein Fels in der Brandung sind. Nichts kann sie erschüttern. Wenn alle anderen schon kurz vorm geistigen Kollaps stehen, haben solche Leute Nerven wie Drahtseile. Mit dieser Fähigkeit liegt die Schwelle, bei der man Stress, Unruhe und Sorge erlebt, viel höher als beim Durchschnitt der Menschen. Wir haben es dann mit psychologischen Dickhäutern zu tun. Ihr Stresssystem springt einfach später an, als das bei anderen der Fall ist. Die

sogenannten Dünnhäuter haben eine sehr geringe Stressschwelle. Es braucht nur ganz wenig und die Dünnhäuter sind alarmiert. Sie erleben starke Sorgegefühle, machen sich entsprechende Gedanken, wenn in der Morgenzeitung ein beunruhigender Artikel steht. Auf dem Weg zum Bahnhof machen Sie sich Sorgen, dass Sie den Zug verpassen und darum bei der morgendlichen Sitzung zu spät kommen könnten. Dann wäre möglicherweise die Kollegin verstimmt und auf deren Vertrauen ist man doch angewiesen für andere große Projekte. Wurde der Zug pünktlich erreicht, kann man sich Sorgen machen, ob er auch pünktlich ankommen wird, schließlich kommt ja immer mal was dazwischen. Eine Weichenstörung oder ein Stromausfall.... hat man ja alles schon erlebt. (Maja Storch und Gunter Frank, die Manana-Kompetenz, S. 31-32)

Doch es gibt Hoffnung für die sogenannten Dünnhäuter! Denn wir können unsere Resilienz kräftigen, unsere Widerstandsfähigkeit stärken. Die Eigenschaft, immun im Stress zu sein und immer noch ruhig zu bleiben, wenn andere schon längst am Ende mit den Nerven sind, ist angeboren und bleibt ein Leben lang erhalten. Sie zählt zu den sogenannten festen Persönlichkeitsmerkmalen und lässt sich mit Fragebögen messen. (Saum-Aldehoff, Th. (2007). Big Five. Sich selbst und andere erkennen. Düsseldorf: Patmos)

Angeborene Eigenschaften geben zwar einen Rahmen vor, aber wir können auch später als Erwachsener aktiv unseren Handlungsspielraum erweitern, um besser gegen die Anforderungen und Widrigkeiten des Lebens gewappnet zu sein. Der Persönlichkeitspsychologe Julius Kuhl hat sich mit dieser Frage beschäftigt. Jeder Dünnhäuter kann umlernen. Wem die Manana-Kompetenz (Resilienz) nicht in die Wiege gelegt wurde, kann sie antrainieren. (Maja Storch und Gunter Frank, die Manana-Kompetenz, S. 35) Wie das geht, erfahren Sie in den folgenden Kapiteln.

Auch Victor Frankl hat in seinem Buch „Ja zum Leben“ beschrieben, wie man trotz schwierigster Bedingungen, trotz größter traumatischer Ereignisse JA ZUM LEBEN sagen kann.

Er ist ein bekanntes Beispiel für ein resilienten Menschen, der an seinen schlimmen Erfahrungen nicht zerbrochen ist, denn er wurde 1942 mit seiner Familie in das Konzentrationslager Theresienstadt deportiert. Sein Bruder und sein Vater kamen in Auschwitz um, seine Mutter starb in Theresienstadt und seine Frau in den Gaskammern in Bergen-Belsen. Er war der einzige Überlebende seiner Familie. Der als Psychiater tätige Frankl verarbeitete seine Erfahrungen im Konzentrationslager u.a. im Schreiben seines Buchs.

#### DEFINITION ZU RESILIENZ:

„Resilienz bezeichnet die Fähigkeit von Menschen, Krisen zu bewältigen und aus herausfordernden Situationen gestärkt hervorzugehen. Resilienz ist als aktiver Prozess zu verstehen, als „resilient werden“. Resilienz ist also – wie Gesundheit – Prozess und Ergebnis.

Kommen wir nochmal zur Frage, wie man z.B. als „geborener Dünnhäuter“ mehr WIDERSTANDSKRAFT entwickeln kann, wie man also seine Resilienz stärken kann. Oder anders gesagt, die Antwort zu den folgenden 3 Fragen:

- Wie und wodurch wird ein Mensch eigentlich resilient?
- Ist Resilienz nun angeboren oder nicht?
- Wird Resilienz in der frühen Kindheit endgültig geprägt, oder kann sie im Laufe des Lebens noch weiter entwickelt werden?

lautet: alles drei trifft zu!

Resilienz ist kein angeborenes Persönlichkeitsmerkmal, das stabil und jederzeit einsetzbar ist. Auch wenn bestimmte Persönlichkeitsmerkmale wie zum Beispiel eine angeborene hohe Stress-Resistenz (Dickhäuter) wiederum die Resilienz unterstützen.

Resilienz entsteht aus dem Interaktionsprozess zwischen Kind und Umwelt, entwickelt sich also vor allem in der Auseinandersetzung mit unseren Herausforderungen. Als Kinder erzeugen wir demnach Resilienz nicht einfach nur durch unser Kind-Sein, sondern dadurch, wie wir interagieren mit allem, was uns begegnet, was uns herausfordert.

Dabei gibt es Faktoren, die zu einer resilienten Entwicklung in der Kindheit beitragen, sogenannte Schutzfaktoren, die in personale und soziale Ressourcen unterschieden werden. Mehr dazu in Kapitel 1.2.2. Was uns Menschen stark macht.

Es geht bei Resilienz also um die Entwicklung der allen Menschen verfügbaren

- Selbstregulation,
- der Selbstheilungskräfte,
- um persönliche Ressourcen und Handlungsmöglichkeiten
- und auch um aktives Zurückgreifen auf Hilfsmöglichkeiten.  
(Lauterbach, S. 27-28)

#### 1.2 Hilfe, ich krieg die Krise!

Wie oft hört man diesen Ausdruck! Er drückt Stress in einer aktuellen Situation aus.

**Laut der WHO ist Stress die Seuche des 21. Jahrhunderts.**



Sie kennen vielleicht auch den Film: „Und täglich grüßt das Murmeltier.“ Er beschreibt dieses Phänomen sehr gut und auch, wie sich durch eine veränderte innere Haltung das Außen mit verändert.

(vgl. Embodiment, Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen, Maja Storch, Benita Cantieni, Gerald Hüther, Wolfgang Tschacher, S. 65 ff.)

### 2.1.2. Akzeptanz

Herr, gib uns die Fähigkeit, mit Gelassenheit  
die Dinge zu akzeptieren,  
die wir nicht ändern können.  
Den Mut, Dinge zu ändern,  
die wir ändern können.  
Und die Weisheit,  
das eine vom anderen zu unterscheiden.  
*Reinhold Niebuhr*

(Arnold R. Beisser, Wozu brauche ich Flügel, S.84)

Akzeptanz ist eine der wichtigen inneren Haltungen in Achtsamkeitstrainings.  
Akzeptanz bedeutet, zu verstehen, dass es gewisse Dinge gibt, die unabänderlich sind.  
Akzeptanz bedeutet auch, sich seine Energie und Kräfte gut einzuteilen und sich dem zuzuwenden, was im jetzigen Moment gerade verändert werden kann.  
Akzeptanz bedeutet nicht Resignation.  
Akzeptanz bedeutet nicht, dass wir uns unserem Schicksal fügen und alles widerspruchslos hinnehmen müssen.

Wir haben im Alltag zahlreiche Ereignisse, die uns schwer fallen, zu akzeptieren.  
Manche Dinge sind einfach „nur“ ärgerlich, wie zum Beispiel Stau, rücksichtslose Autofahrer, Drängler, unfreundliche Kassierer & Verkäufer, Strafzettel, schlecht gelaunte Kollegen, unverständliche politische Entscheidungen, Regen bei einer geplanten Wanderung usw.  
Andere Dinge und Situationen verlangen uns mehr ab, sind teilweise vielleicht sogar traumatisch. Verlust von nahestehenden Menschen, Unfälle, zermürende Konflikte, Intrigen, Mobbing, Enttäuschungen, Vertrauensmissbräuche, Jobverlust, chronische Krankheit usw.

Akzeptanz bedeutet, zu sich selbst zu sagen: „Ja, ich komme an den Rand meiner Kapazitäten, meiner Kraft. Es ist anstrengend. Doch ich kann es momentan nicht ändern und die eigene Erfahrung und die Erfahrung der Menschheit zeigt: es geht vorbei! Nichts bleibt ewig gleich!“

„Akzeptanz hat nichts mit Resignation oder Stagnation zu tun, denn auf das Annehmen folgt die Veränderung ganz von selbst.“  
Christopher Germer (*Timeout statt Burnout*, Rüdiger Standhardt, Cornelia Löhmer, S. 100)

Viele Menschen leben in einem ständigen Wunschkonzert. Es ist irgendwie nie Recht. Das Wetter nicht, der Partner nicht, der Job nicht, das Leben nicht. Diese Menschen hadern mit ihrem Schicksal und sind in der sogenannten Opfer-Rolle. Sie können nur schwer akzeptieren, dass etwas ist, wie es ist. Manche von Ihnen jammern den lieben langen Tag. Natürlich hat dies gerade bei älteren Menschen einen triftigen Grund. Insbesondere mit der Kriegs- und ersten Nachkriegsgeneration verdient großes Mitgefühl, denn diese Generation musste so viel wegstecken und verkraften. Völlig verständlich, dass die meisten von ihnen einfach nur funktionierten und dabei wenig sonst wahrnahmen oder fühlten. Was sich in den Generationen danach entwickelte, sind häufig Menschen, die viel hadern, die oft gefangen sind in alten Ängsten, im Ausblenden, im Wunschkonzert.

Beim Wunschkonzert rennen wir der selbstgesetzten Karotte hinterher... am liebsten möge es doch immer warm, sonnig, süß, freudig, hell usw. sein.

Das Leben hat jedoch immer zwei Seiten. Es gibt eben auch Kälte, Regen, Saures, Trauriges, Dunkles usw.... Es gibt immer zwei Seiten. Und die eine Seite der Medaille gäbe es nicht ohne die andere.

Wenn wir nur die angenehme Seite in unserem Leben haben wollen, grenzen wir etwas vom Leben aus. Wir verdrängen den unangenehmen Teil und schicken diesen weg. Es wird dann lamentiert und gejammert. Man könnte auch von einem kollektiven Schwere-, Mangel- und Jammer-Bewusstsein sprechen.

Dieses Wegdrücken oder Verdrängen funktioniert jedoch nicht.

**MERKE:** „Alles, was wir in den Keller schicken, also verdrängen, geht dort Gewichte stemmen und kommt doppelt so stark wieder hoch!“

Je eher wir akzeptieren lernen, dass es im Leben immer zwei Seiten gibt, dass nichts weg ewig bleibt, dass alles kommt und geht, dass uns dies manchmal gefällt und manchmal nicht, desto gelassener werden wir, desto weniger Energie kostet es uns.

Je länger wir in dieser Opferhaltung bleiben, dass das Leben ungerecht ist, dass man uns Unrecht tut, dass wir schlecht behandelt werden usw., desto mehr machen wir uns klein, desto mehr geben wir unsere Kraft, Stärke und Macht ab. Wir suchen dann regelmäßig nach einem Schuldigen, denn wir selbst sind ja Gefangene der Umstände. Das ist anstrengend und kostet uns Energie!

Akzeptanz hat etwas mit Vollverantwortlichkeit zu tun. Ich übernehme die Verantwortung für mein Leben. Verändere das, was möglich und in meiner Macht ist, akzeptiere das, was ich nicht ändern kann.

Dadurch entsteht eine große Gelassenheit und innere Freiheit.

Akzeptanz hat weiterhin auch etwas mit Akzeptanz anderer Meinungen und anderer Personen zu tun. Ich bin ok, Du bist ok. Wir sind auf Augenhöhe. Wenn ich in einer akzeptierenden inneren Haltung bin, kann ich auch akzeptieren, dass andere Menschen vielleicht andere Ansichten haben, vielleicht deshalb, weil sie andere Erfahrungen gemacht haben. Ich übe dann den Perspektivwechsel, versetze mich in die Lage des Gegenübers und kann sehen, dass es dort in dessen Schuhen nun mal anders aussieht wie in den eigenen. Wohlwollen und freundliche Annahme sind die Folge. Grade auch bei Konflikten geht es häufig darum, dass die Parteien sich nicht angenommen, nicht akzeptiert fühlen. Der Andere wird als Feind betrachtet, der den anderen Standpunkt nicht akzeptiert und sich ablehnend verhält. Viele Streitereien beginnen überhaupt erst damit, dass eine Partei das Gefühl hat, bei der anderen auf Ablehnung zu stoßen. „Von Anfang an wusste ich doch, dass er/sie mich nicht mag.“ Gefühlte Ablehnung verunsichert uns. Wenn wir andere Menschen hingegen akzeptieren wie sie sind, vermitteln wir ihnen Offenheit, Vertrauen und Sicherheit. Es gibt für uns Menschen nichts Schöneres wie sein zu dürfen, wie wir sind und so auch von anderen angenommen zu werden.

Offenheit, Sicherheit, Vertrauen, Akzeptanz ... das sind die Grundpfeiler für ein gutes und wertschätzendes Miteinander.

Erst wenn wir wirklich in der Lage sind, die Dinge so zu nehmen, wie sie sind, sie so zu akzeptieren, erst dann lassen wir überzogene Wunschvorstellungen los und machen den Weg frei für etwas Neues.

Wir sprechen häufig von der Weisheit, die man braucht, um unterscheiden zu können, was man selbst ändern kann und was nicht. Siehe auch oben das Gedicht von Niebuhr!

Doch wie dann unterscheiden?

## TRANSFERAUFGABE:

### **Erster Kreis/innerer Kreis: Veränderbar**

Dieser erste Kreis ist ihr eigenes Königreich. Hier können Sie alles verändern, denn es geht nur um Sie! Sie alleine sind verantwortlich für Ihr Verhalten und für Ihre Einstellung den Dingen gegenüber. In diesem ihrem eigenen Einflussbereich entscheiden Sie, was und wie Sie etwas verändern wollen. Nicht immer leicht – doch es ist Ihre Entscheidung! Niemand sonst kann hier entscheiden und etwas verändern!

### **Zweiter Kreis: Einflussnahme / Veränderung eventuell möglich**

Hier packen Sie alles an Begebenheiten, Umstände und Menschen hinein, mit denen Sie direkt Kontakt haben. Bei diesen Dingen können Sie versuchen, etwas zu ändern oder Einfluss zu nehmen. Allerdings ist dies mit Vorsicht zu genießen. Denn genau genommen können wir niemals jemand anderen verändern. Wir können Vorbild sein und damit vielleicht Anstoß für eine Veränderung bei jemand Anderem sein. Vielleicht bewirken Sie wirklich eine Veränderung, vielleicht aber auch nicht. In diesem zweiten Kreis ist die „Weisheit der Unterscheidung“ unbedingt gefragt! Es geht darum, diesen zweiten Kreis zu akzeptieren! In diesem können Sie versuchen, Einfluss zu nehmen, die Veränderung ist jedoch nicht garantiert.

### **Dritter Kreis: Nicht veränderbar**

In diesen Kreis packen Sie alles, was Sie nicht beeinflussen oder verändern können. Alles, was vielleicht sogar von Menschenhand nicht zu ändern ist. Naturgesetze wie die Zeit, das Wetter.....das Verhalten und Leben der meisten Menschen auf dieser Welt, Kriege, Ungerechtigkeiten usw. Oder auch solche Dinge wie Ihre Körpergröße, Ihre Herkunftsfamilie, Ihre Vergangenheit. Bei diesen Dingen geht es darum, sie akzeptieren zu üben. Mit diesen Dingen müssen wir leben. Und je besser wir uns damit arrangieren, desto mehr inneren Frieden haben wir.

Manchmal ist es auch hilfreich, etwas als „im Moment nicht veränderbar“ zu bezeichnen. Es kann ja sein, dass es nur momentan so ist, weil z.B. grade die Ressourcen oder Kräfte nicht ausreichen. Vielleicht ist es ein halbes Jahr später schon wieder anders.



**Unser Kopf ist rund, damit unser  
Denken die Richtung ändern kann!**

**Francis Picabia**

Hier noch ein paar lösungsorientierte Fragen, die Sie sich selbst stellen oder mit anderen diskutieren können:

- Was habe ich / was haben andere bisher getan, um das Problem zu lösen?
- Was davon war hilfreich?
- Wer kann mir bei der Lösung helfen?
- Wie kann mich diese Person bei der Lösung unterstützen?
- Wer kann dies noch tun?
- Habe ich früher schon ähnliche Probleme gehabt?
- Was war damals hilfreich?
- Angenommen, die folgende Nacht kommt eine Fee und löst Ihr Problem... was wäre morgen anders?

**TRANSFERAUFGABE:**

- Wie optimistisch, akzeptierend und lösungsorientiert sind Sie in Ihrem Alltag?
- Wie ist Ihre innere Grundhaltung? Eher positiv oder negativ? Reflektieren Sie darüber oder/ und führen Sie eine Woche ein Tagebuch dazu.
- Zeichnen Sie sich einen Kreis und tragen Sie dort Dinge ein, die Sie ändern, bedingt ändern oder gar nicht beeinflussen können! Wie sieht Ihr Kreis aus? Wo stehen die meisten Dinge? Und wann wollen Sie die Dinge angehen, die Sie verändern können?
- Wie lösungsorientiert sind Sie im Alltag? Picken Sie sich ein, zwei Herausforderungen heraus und gehen Sie anhand der oben genannten Fragen das Problem mal durch. Besprechen Sie es auch gerne mit einem Freund/ einer Freundin.



etwas als Kind nicht geschafft zu haben, muss das nicht heißen, dass wir es als Erwachsene nicht durchaus möglich machen können.

Es geht uns häufig so wie in dieser Geschichte:

### **Der angekettete Elefant**

»Als Kind mussten meine Eltern mit mir jeden Zirkus besuchen, der in die Stadt kam. In der Pause hielt mich nichts auf dem Sitz, auch keine große Tüte Popcorn. Ich wollte unbedingt in die Tierschau und mir all die Tiere aus der Nähe anschauen, die ich während der Vorstellung in der Manege sah. Dieses Mal waren auch Elefanten im Programm und ich war ganz fasziniert von diesen großen Tieren. Während des Rundgangs verbrachte ich fast die ganze Zeit in ihrer Nähe und beobachtete jede ihrer Bewegungen ganz genau. Mir fiel auf, dass einer der Elefanten traurig aussah, wie er langsam von links nach rechts und rechts nach links schaukelte, so als wolle er sich durch diese eintönige Bewegung beruhigen. Jedes Mal rasselte die Kette an seinem Fuß, die an einem Holzpflöck im Boden befestigt war und ich war erstaunt, dass dieser große und starke Elefant den Holzpflöck nicht einfach aus dem Boden riss. Den Rest der Vorstellung war ich ziemlich still, das Bild des traurigen Elefanten ging mir nicht mehr aus dem Kopf.

Am Abend bin ich zu meinem Großvater gelaufen, der gleich nebenan wohnte. Er wusste alles, konnte mir auf jede Frage eine Antwort geben und hatte immer eine seiner vielen Geschichten von seinen Reisen durch die ganze Welt parat, wenn ich ihn besuchte. Ich erzählte ihm von meinem Zirkusbesuch und dem traurigen Elefanten und fragte ihn, warum der Elefant denn nicht einfach den Pflöck aus der Erde zog, wo Elefanten doch so viel Kraft haben. Mein Großvater wurde ganz ernst und ich erfuhr von ihm, dass kleine Elefanten, die später im Zirkus auftreten sollen, nach der Geburt an einen Pfahl gekettet werden. Zu Beginn wehren sie sich und versuchen sich loszureißen. Immer wieder zerran sie an der Kette, die am Pfahl befestigt ist, bis sie nach und nach aufgaben und sich in ihrem Schicksal ergaben.

Sie haben als kleine Elefanten gelernt, dass sie nicht genug Kraft haben, um sich vom Holzpflöck loszureißen und sie versuchen es als große Elefanten nie wieder, weil diese Erfahrung von Hilflosigkeit und Ohnmacht sich in ihrem Gedächtnis festgesetzt hat.«

In Anlehnung an Jorge Bucay

Vielen von uns geht es so wie dem Zirkuselefanten: Schmerzliche Erfahrungen haben uns gelehrt, dass wir irgendetwas nicht können. Innere Glaubenssätze wie »Das kann ich nicht«, »Das hat bei mir noch nie funktioniert« halten uns davon ab, etwas zu verändern oder auszuprobieren. Und wenn wir uns dann überwinden, es doch zu probieren, versuchen wir es oft genug nur halbherzig. Als wollten wir eine Bestätigung, dass wir es eben doch nicht können. Wir gehen automatisch davon aus, dass wir bestimmte Situationen oder Sachverhalte ohnehin nicht kontrollieren und beeinflussen können. Martin Seligman nennt dieses Phänomen erlernte Hilflosigkeit. (Achtsamkeit im Job, Gerlinde Albrecht und Sabine Fries, S. 37)

Anstatt weiter unsere Fähigkeiten und unsere wahre Größe zu unterschätzen, möchte ich Sie einladen, sich herauszufordern. Machen Sie kleine Schritte und neue Erfahrungen! Trauen Sie sich was! Und erleben Sie, dass Sie heute als Erwachsene/r andere Erfahrungen machen als damals als Kind. Sie sind nicht länger Opfer. Sie haben unendliche Möglichkeiten und eine gigantische Schöpferkraft – sie müssen nur daran glauben!

Ein gutes Selbstwertgefühl und ein gesundes Selbstvertrauen sind die Basis für einen erfolgreichen Umgang mit schwierigen Situationen. Selbst wenn Ihnen dies nicht in die Wiege gelegt wurde und Sie vielleicht erst im Laufe des Lebens Ihren eigenen Wert erkennen und Vertrauen lernen dürfen – Vertrauen ins Leben, Vertrauen in sich selbst, Vertrauen in Andere – es ist möglich! Bewusst mit sich zu sein, Achtsamkeit zu trainieren ist die Basis dafür.

Ein paar Anregungen für mehr Stärke, mehr (Selbst-) Vertrauen:

- Vielleicht nehmen Sie sich selbst eine Audio-Datei auf mit einem wunderschönen guten Morgen, mit den tollsten Wünschen für den kommenden Tag, den wundervollen Möglichkeiten, die dieser Tag bietet, mit liebevollen Worten für sich selbst, wie schön, wie klug, wie toll Sie sind, wie sehr sie ab sofort für sich sorgen und für sich da sein wollen und wie sehr Sie daran glauben (oder es zumindest üben wollen), dass Ihnen alles offen steht. Und jeden Morgen wenn Sie aufwachen, schenken Sie sich ein Lächeln, bleiben noch 5 Minuten liegen und hören sich ihre Willkommens-Nachricht für den Tag an.
- Wenn Sie aufgestanden sind, starten Sie den Tag mit einem großen Glas Wasser, Lieblingsmusik für den Gute-Laune-Boost und dann bewegen Sie sich so, wie Sie Lust haben. Hauptsache, es kommt Energie in den Körper.

- Vielleicht haben Sie auch Lust, ein paar bewegte Übungen aus dem Yoga zu machen, um den Körper zu dehnen, zu stretchen und die Gedanken zu sortieren. Schauen Sie einfach, was Sie brauchen.
- Eine Viertelstunde Meditation, ein Dankbarkeits-Tagebuch, es gibt viele Möglichkeiten, sich zu zentrieren und auszurichten.
- Raus aus der Dusche, Lieblingskleidung angezogen und dann noch ein wenig „Power-Posing“ vor dem Spiegel. Das hat WIRKUNG. Glauben Sie es! Amy Cuddy hat in ihrer Studie untersucht, welche Wirkung der Körper bzw. Körperhaltung auf unsere Psyche und unser Verhalten hat. Wenn Sie schwierige oder herausfordernde Gespräche haben, üben Sie unbedingt vorher eine Power-Pose. Und schenken Sie sich ein Lächeln beim Blick in den Spiegel. Das mag für viele vielleicht schon super schwierig zu sein. Halten Sie den Blick. Schauen Sie nicht gleich wieder weg. Bleiben Sie. Und schauen Sie, was passiert. Alles ist erlaubt. Alles darf sein.
- Dann erkunden Sie einmal, worin ihre persönlichen Stärken bestehen (vielleicht auch gemeinsam mit einem Coach ihr persönliches Potential entdecken). Stärken Sie Ihre Stärken und guten Eigenschaften. Und wenn Sie Fehler machen, seien Sie gnädig mit sich. Fehler sind erlaubt und machen uns menschlich. Je mehr Sie Ihre eigenen Schwächen kennen, die Ursachen dafür erkundet haben und sich damit annehmen gelernt haben, desto mehr können Sie sich mit Humor begegnen, wenn vermeintlich eine Schwäche auftaucht.
- Stärken Sie sich mit guter Ernährung, Sport und netten Menschen.
- Sagen Sie, was Sie sich wünschen und was Sie brauchen! Nehmen Sie sich nicht immer wieder zurück, erst Recht nicht aus falscher Bescheidenheit oder Rücksichtnahme! (Sauerstoffmaske!!) – Sie sind das wert!
- Besinnen Sie sich außerdem auf bisherige Erfolge beim Bewältigen von Schwierigkeiten, denken Sie an Ihre Kraftquellen. Vielleicht können Sie sich mal sagen, was Sie bisher schon alles geschafft haben und dass Sie auch diese Situation meistern werden!
- Suchen Sie sich Vorbilder, die das, was Sie gerade herausfordert, schon geschafft haben und ermuntern Sie sich, dass dies für alle möglich ist – auch für Sie!



- Umgeben Sie sich mit Menschen, die Ihnen gut zusprechen, die Sie unterstützen und zusprechen. Menschen, denen Sie zutrauen, beurteilen zu können, ob Sie kompetent sind oder nicht.

Noch eine Geschichte:

Das Ende vom Brot.

Nach über 50 gemeinsamen Jahren saß ein altes Ehepaar beim gemeinsamen Frühstück, als die Frau plötzlich dachte: „seit 50 Jahren nehme ich auf meinen Mann Rücksicht und gebe ihm stets das knusprige Ende des Brotes. Heute will ich mir endlich selbst einmal diese Delikatesse gönnen.“ Sie schnitt das frische Brot und gab ihrem Mann entgegen seiner Erwartung eine Scheibe aus der Mitte, eine Scheibe, die nur am Rand von knuspriger Kruste umgeben war. Zu ihrer großen Überraschung reagierte er hochofren, küsste ihre Hand und sagte: „Liebling, Du bereitest mir die größte Freude des Tages! Über 50 Jahre lang habe ich das Ende des Brotes gegessen, obwohl ich es vom Brot am allerwenigsten mag. Ich dachte immer, dass es Dir nicht schmeckt.“

(Das Ende vom Brot, Gabriel Schande)

Wer resilient seinen Weg geht, kann es sich erlauben, Fehler zu machen und dazu zu stehen. Denn selbstwirksam zu sein bedeutet, sein Schicksal aktiv in die Hand zu nehmen, etwas bewirken zu wollen und damit auch das Risiko einzugehen, etwas falsch zu machen. Es bedeutet außerdem, sich unabhängig zu machen von der Meinung anderer.

#### 2.2.2. Selbstregulation

Je gestresster wir sind, desto wichtiger ist es, den Umgang mit Schwierigkeiten, mit Herausforderungen, mit unangenehmen Gedanken und Gefühlen zu lernen!



**Zwischen REIZ und REAKTION gibt  
es einen RAUM, den Raum der  
Wahlfreiheit, der Achtsamkeit.**

**Victor E. Frankl**

Ob ich auf einen Reiz, auf das, was mich im Alltag so alles stresst, automatisch reagiere oder meinen Hirnmuskel mit Achtsamkeit so trainiere, dass ich bewusst wahrnehme, was gerade passiert, macht einen Riesen-Unterschied! Im zweiten Fall bin ich Herr meiner Handlungen, Herr meiner Gedanken, Gefühle und Reaktionen. Ich handle, doch ich reagiere nicht automatisch, unbewusst. Dieses bewusste Innehalten und anschließende Handeln verschafft Freiheit, die Freiheit, selbst zu wählen, wie ich reagiere. Und das wiederum schenkt uns Stärke & Kraft.

Für die meisten Menschen braucht es gar keine großen Krisen sondern der normale Alltag ist schon Herausforderung genug. In Stressmanagement-Seminaren schauen wir uns oft die körperlichen Symptome an, die Stress in uns hinterlässt und nahezu allen Teilnehmern fällt dann oft die Kinnlade runter. Sie erkennen sich darin, wie oft sie automatisch reagieren, wie oft sie die vielen kleinen Zeichen des Körpers ignorieren. Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Augenzucken, Herzstechen, Atemlosigkeit, Unruhe, Schweißbildung, Ohrengeräusche u.v.m.. Die automatische Reaktion ist Verdrängung und Bagatellisierung.

Dann kommen immer mehr Sätze wie: „Ich kann nur schwer abschalten.“, „Ich bin so schnell gereizt.“, „Es fällt mir schwer, einzuschlafen und oft wache ich gegen 4 Uhr wieder auf.“ In diesen schnelllebigen, digitalisierten, komplexen Zeiten ist es normal, dass wir unter chronischem Stress leiden. Dass alleine der Alltag mit seinen vielen dringenden Aufgaben und dem hohen Zeitdruck uns emotional belastet. Wir haben wiederkehrende Gedankenschleifen, unerledigte Aufgaben, mangelnde Konzentrationsfähigkeit, Denkblockaden tagtäglich und das Gefühl, nie fertig zu werden. Die Dinge wachsen uns förmlich über den Kopf. Ganz oft fehlt uns dann das Bewusstsein dafür, dass

### 2.3.2. Zukunft gestalten

Wer steuert Ihr Boot? Sind Sie selbst der Steuermann, halten das Ruder und das Ziel fest im Blick und das bei Wind und Wetter? Oder überlassen Sie das Ruder anderen Menschen oder dem Schicksal?

Was fühlt sich kraftvoller an?

Stellen Sie sich vor, Sie fahren in hohem Alter Ihr Schiff in den Hafen und schauen auf Ihre Reise zurück .... was wollen Sie erlebt haben? Ich wünsche Ihnen sehr, dass Sie die Milestones, die Sie sich vielleicht vorgenommen haben, tatsächlich erlebt haben und nicht völlig gehetzt am Lebensende ankommen und sagen: „Mist, das habe ich mir anders vorgestellt!“

Man kann es auch anders formulieren, es geht ums Wellen surfen. Die Wellen des Lebens und dabei jedoch das Ziel immer klar im Blick! Manchmal müssen wir Umwege fahren, manchmal Kurskorrekturen vornehmen. Es ist nicht immer einfach, doch wenn wir wissen, wo wir hin wollen, bleiben wir auf dem richtigen Weg und nichts kann uns aufhalten.

In Zeitmanagement-Seminaren machen wir oft die Übung mit dem Glas und den Steinen. Die großen Steine müssen zuerst hinein, bevor danach kleinere Steine, Kiesel, Sand und zum Schluss Wasser oben drauf kommen. Wenn der Kleinkram zuerst im Glas landet, ist dort für die wirklich wichtigen Dinge, die großen Steine kein Platz mehr. Deshalb müssen diese zuerst hinein. Es ist wichtig, dass Sie sich darüber Gedanken machen, was Sie erleben wollen, was das Leben Ihnen schenken darf. Übernehmen Sie das Steuer, selbst wenn es manchmal schwierig ist. Sie haben die Kraft, die Macht, die Gestaltungs- und Schöpferkraft! Es ist Ihre Entscheidung!

Und natürlich kann so ein Blick in die Zukunft mit der dazugehörigen Ist-Bestandsaufnahme manchmal sehr unschön sein. Gerade wenn wir merken, dass der Ist-Zustand ganz anders ist, als wir uns das wünschen. Dann sträuben wir uns direkt eine Veränderung anzustoßen und gehen lieber in die ohnmächtige Opferhaltung mit all den Hinderungsgründen wie finanzielle Verpflichtungen, private Verstrickungen in Partnerschaften, Familien, Verbindungen, denen man sich verpflichtet fühlt usw.... Und schon sind wir wieder in den lähmenden Gedanken, die wir weiter oben schon mal hatten. Die inneren alten Antreiber, Muster, Glaubenssätze schlagen zu... wir müssen ja zuerst für andere da sein usw.

Stopp! Es braucht Wachheit!

Wir selbst haben es in der Hand! Es braucht ein Invest, eine Bereitschaft, Mut, es anzugehen. Auch wenn es uns herausfordert und aus der Komfortzone lockt.

zufriedener wird? Was würden Sie verändern, wenn Sie unabhängig vom Geld machen könnten, was Sie wollen?

Was braucht es also für Ihre aktive Lebensgestaltung?

- Einen guten Plan, eine Vision!
- Eine Bestandsaufnahme: Wo stehen Sie, was leitet Sie im Leben, worin liegen Ihre Stärken?
- Kenntnisse über Ihr Boot, welche Gewässer kann es befahren, welche Teile müssen mal überholt werden, brauchen Reparatur oder Inspektion?
- Haben Sie die richtigen Seekarten dabei?
- Welche Ziele navigieren Sie an? Wo wollen Sie hin und was müssen Sie dafür tun?
- Wie fangen Sie an?

Und dann heißt es: Leinen los! Segel setzen! Schiff ahoi!



**Jede Reise beginnt mit dem ersten Schritt.**

**Laotse**

Folgendes kann Sie dabei unterstützen, aktiv zu werden und sich mit Freude auf den Weg zu machen:

- Malen Sie sich das erreichte Ziel in bunten Farben und lebhaft aus! Nehmen Sie sich Zeit, zu fühlen, wie es sich anfühlt, wenn Sie das Ziel erreicht haben. Tun Sie so, als hätten Sie es schon erreicht.
- Malen, basteln, kreieren Sie sich ein Visionsboard oder Visionbuch. Je konkreter Sie Ihre Wünsche auch bildhaft darstellen, desto besser kann Ihr Unterbewusstsein darauf reagieren und sie dorthin bringen.
- Erzählen Sie vielen Menschen von Ihren Zielen, berichten Sie, was Sie erreichen wollen. Denn wer weiß, wer Sie dabei unterstützen kann und zusätzlich haben gesprochene Worte mehr Kraft!
- Gründen Sie mit Gleichgesinnten ein Erfolgsteam und

### **3.7. Übung von Achtsamkeit**

#### **3.7.1. Grundlegende Prinzipien zur Entwicklung einer achtsamen Haltung**

##### **Körpersignale wahrnehmen**

Der Körper spiegelt die Emotionen, Gedanken und Stimmungen, deshalb ist eine bewusste Beobachtung der Körperempfindungen z.B. in kritischen Situationen sehr hilfreich. Bei zunehmender Sensibilisierung für körperliche Empfindungen können diese als Frühwarnsignale zur Selbstregulation genutzt werden.

Nehmen Sie sich vor, während oder nach besonderen Ereignissen kurz Zeit, um inne zu halten und Ihre körperlichen Empfindungen wahrzunehmen (somatische Marker).

Achten Sie auf Ihren Atem, die Körperhaltung, die Körperspannung, das Temperaturempfinden, die Gesichtsmimik. Beobachten Sie einfach nur und benutzen Sie Ihre Wahrnehmung als eine wichtige Information über sich selbst. Das kann man auch tun, wenn man sich das besondere Ereignis im Geiste nur vorstellt.

##### **Auf den Atem konzentrieren**

Die Beobachtung des Atems ist ein hilfreiches Mittel, um Achtsamkeit zu üben. Den Atem bewusst wahrzunehmen hilft, sich auf das Innere zu konzentrieren. Das Beobachten des Atems schafft einen Moment der Ruhe und hilft, ein bisschen Abstand von der Situation zu nehmen. Nehmen Sie sich immer wieder mal ein paar Momente Zeit einfach nur den Fluss Ihres Atems zu beobachten – und tun Sie dies in einer offenen und annehmenden Haltung sich selbst gegenüber. Damit kommen Sie in diesem Moment in einen guten Kontakt mit sich selbst zu kommen.

##### **Langsamer werden**

In vielen Situationen ist es hilfreich, einfach ein bisschen langsamer zu werden. Langsamkeit unterstützt Sie dabei, mehr über sich zu erfahren und vor allem, nicht immer impulsiv oder automatisch zu reagieren, sondern sich die Möglichkeit zu geben,