

# Resilienzförderung – eigene Ressourcen erkennen und stärken!

Ein Übungsbuch, um die Kraft des Stehaufmännchens in sich  
selbst zu entwickeln!

**Resilienzförderung – eigene Ressourcen erkennen und stärken!**

Sabine Fries

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

## **Inhaltsverzeichnis:**

# **Resilienzförderung – eigene Ressourcen erkennen und stärken!**

## **1. Einführung**

### **2. Die eigene Krisenfähigkeit erhöhen – eine Schritt-für-Schritt-Anleitung!**

#### **2.1. Übungen für akute Krisen, S.O.S. Maßnahmen**

Übung 1: S.O.S. – Maßnahmen

Übung 2: Perspektiverweiterung

Übung 3: Krisendynamik durchbrechen

Übung 4: Deine Ressourcen Schatztruhe

Übung 5: Deine Ressourcen Highlights

Übung 6: Die negative Gedankenspirale stoppen

#### **2.2. Übungen zur Förderung der Resilienz**

##### **2.2.1. Übungen für mehr Optimismus**

Übung 1: Verstärken Sie Ihre optimistische Haltung

Übung 2: Reflexionsaufgabe: erkunden Sie Ihre optimistische Haltung in Bezug auf Ihren Arbeitsplatz

##### **2.2.2. Übungen zu mehr Akzeptanz**

Übung 1: Übungen zu mehr Achtsamkeit und Akzeptanz

Übung 2: Reflexionsaufgabe: Fokus auf frühere Stärken

Übung 3: Akzeptanz üben mithilfe lösungsorientierter Fragen

Übung 4: Atembetrachtung für mehr Akzeptanz und Entspannung

##### **2.2.3. Übungen für mehr Lösungsorientierung**

Übung 1: Übung für Mut und Zuversicht

Übung 2: Übung für Wachheit, Klarheit und Tatkraft

Übung 3: Machen Sie mal was ganz anderes

Übung 4: Single-Tasking statt Multi-Tasking

Übung 5: Machen Sie Ihren Alltag zur Praxis...

Übung 6: Reflexionsaufgabe: lösungsorientiertes Handeln im Job

#### **2.2.4. Übungen für mehr Selbstregulation**

Übung 1: „Das Zitronenexperiment“ oder „Die Macht des Geistes über unseren Körper“

Übung 2: Embodiment – nutze die Steuerungsmöglichkeit über Deinen Körper

Übung 3: Die inneren Antreiber kennen und entschärfen

Übung 4: Reflexionsaufgabe: Wie gelingt es Ihnen, sich im Alltag selbst zu regulieren?

#### **2.2.5. Übungen für mehr Vollverantwortlichkeit**

Übung 1: Bewusstsein trainieren

Übung 2: Das innere Kind heilen

Übung 3: Reflexionsaufgabe: Verantwortung im Job

#### **2.2.6. Übungen für nährende Beziehungen**

Übung 1: Bestandsaufnahme - Dein Beziehungsnetzwerk

Übung 2: Beziehungen im Job unter der Lupe

Übung 3: Beziehungen gestalten – Übung anhand eines Modells

Übung 4: Das Plus und Minus auf dem Beziehungs-Konto

#### **2.2.7. Übungen zur Zukunftsgestaltung**

Übung 1: Geschichte mit den Lebens-Steinen

Übung 2: Gestalte Sie Ihre Zukunft – was wollen Sie erreichen?

Übung 3: Malen Sie ein Bild von Ihrer Zukunft

Übung 4: Welche Eigenschaften sind für Sie von Bedeutung?

Übung 5: Wie möchten Sie zukünftig mit Stress umgehen?  
Machen Sie den „Stressreaktionen“ – Selbsttest

Übung 6: Wie steht es um Ihren Energie-Haushalt, Ihre Balance, Ihre Lebensbereiche?

Übung 7: Die Wunderfrage im Job

**3. Ressourcen, tragfähige Sinnkonzepte und Visionen**

**4. Literaturverzeichnis**

**5. Abbildungsverzeichnis**



**Menschen machen sich auf den Weg,  
die Höhen der Berge und die  
gewaltigen Wellen des Meeres, das  
breite Strömen der Flüsse, die Weite  
der Ozeane, die Kreisläufe der  
Sterne zu bestaunen und doch  
versäumen sie es, sich selbst zu  
bestaunen.“**

(Augustinus im Jahre 400 n. Ch.)

## **1. Einführung**

Resilient zu sein bedeutet nicht, keine Krisen mehr zu haben, sondern Krisen gut bewältigen zu können und auch gestärkt aus ihnen hervorzugehen. Ein resilienter Mensch empfindet Krisen nicht als Stolperstein. Er sieht darin vielmehr eine Wegmarke für eine positivere Zukunft. Resiliente Menschen verfügen deshalb über eine psychische und auch mentale Widerstandskraft.

Im vorangegangenen Studienbrief „Resilienz – wie Du stressfreier leben kannst!“ wurde Resilienz u.a. definiert, beschrieben, wie sie entsteht, mit welchen Schlüsseln wir sie stärken können und welche bedeutende Rolle Achtsamkeit dabei spielt.

Zur Erinnerung, hier nochmal die 7 Säulen der Resilienz:

Die Säulen 1-3 betreffen vor allem die innere Haltung:  
**Optimismus, Akzeptanz, Lösungsorientierung.**

Die Säulen 4-5 richten sich an die Selbstfürsorge:  
**Verantwortung übernehmen, Selbstregulation.**

Die Säulen 6-7 beschreiben die Lebensgestaltung:  
**Soziale Unterstützung (Beziehungen, Partnerschaft), Zukunft gestalten**

In diesem Studienbrief richten wir nun unser Augenmerk auf die Übungen, die es gibt, um die eigene Widerstandskraft zu trainieren. Es geht darum, die bereits vorhandenen Ressourcen zu

(von Alan Cohen, gefunden in <https://nur-positive-nachrichten.de/inspirierende-geschichten/kurzgeschichte-ueber-einen-unverbesserlichen-optimisten-der-dankbare-berater>)

### Übung 1: Verstärken der optimistischen Haltung

Ein realistischer Optimismus hebt die Stimmung und regt uns zum Handeln an. Wenn wir nicht daran glauben, dass etwas zu einem guten Ende führt, sind wir kaum motiviert, etwas zu tun. Das ist nur einer der Gründe, weshalb es sich lohnt, an einer optimistischen Grundhaltung zu arbeiten.

Nehmen Sie sich Ihr Tagebuch und überlegen Sie einmal, welche Dinge Ihnen in der Vergangenheit gut getan haben. Wann haben Sie sich froh und optimistisch gefühlt? Vielleicht beim laut singen im Auto oder beim Ansehen eines lustigen Films. Oder beim Spielen mit Kindern, bei der Gartenarbeit, beim Scooter fahren, beim Waldspaziergang, beim Gespräch mit einer gut gelaunten Person.

Was immer Ihnen einfällt, schreiben Sie es runter. Machen Sie auf einer Seite in Ihrem Tagebuch Ihren „Optimismus-Tank“. Sie können dort auch eintragen, was Sie vielleicht auf Ihren Dankbarkeitsseiten geschrieben haben. Und wenn Sie möchten, fragen Sie Ihre Freunde, was sie optimistisch stimmt und sammeln Ideen. Vielleicht ist das Eine oder Andere auch etwas für Sie? Sie können sich zu diesen Seiten auch ein Bild in Ihr Tagebuch kleben, welches Sie besonders aufheitert und gut tut. Viel Freude damit!

”

**Hoffnung ist nicht die Überzeugung, dass etwas gut ausgeht, sondern die Gewissheit, dass etwas Sinn hat, egal wie es ausgeht.“**

Václav Havel

- Wie haben Sie es geschafft, diese Situation zu akzeptieren?
- Was oder wer war dabei besonders wichtig und hilfreich?
- Was davon oder welche Stärke könnte Sie heute in einer ähnlichen Situation unterstützen, was wäre hilfreich?

(Resilienz im Job, Horn\_Seth, S. 149)

Indem Sie sich an frühere Stärken erinnern und darüber reflektieren, wie Sie mit den Herausforderungen umgegangen sind, entstehen neue Ressourcen, neue Autobahnen in Ihrem Hirn, alleine durch die Erinnerung daran. Sie dürfen sich das Bild mit der gemeisterten Situation auch gerne mehrmals täglich vorstellen. Denn hier gilt der Grundsatz des Primings: ausnahmsweise gilt das Motto: viel hilft viel.

### Übung 3: Akzeptanz üben mithilfe lösungsorientierter Fragen

Im Studienbrief Resilienz gab es die Transferaufgabe der drei Kreise der Veränderung.

Wir alle haben Dinge im Leben, die uns stören, entweder an uns selbst, an Menschen oder Dingen, zu denen wir im direkten Kontakt stehen oder auf die wir keinen direkten oder indirekten Einfluss haben. Vielleicht ist es eine ungeliebte Angewohnheit im eigenen Verhalten (z.B. Ungeduld, zu viel oder zu wenig Zurückhaltung) oder Sie stört etwas an anderen (die Unzuverlässigkeit Anderer, fehlende Anerkennung, oder schlechte Kommunikation im zwischenmenschlichen Bereich). Vielleicht sind es auch ganz andere Dinge, die Sie aufregen. Wenn es Dinge gibt, die Sie zwar immer wieder ärgern, die Sie eigentlich aber gern annehmen möchten, wie sie sind, weil Sie wissen, dass der Ärger Sie nicht weiterbringt und nur unnötig Energie kostet, können Sie mal folgende Übung ausprobieren:

Nutze die Kreise der Veränderung und schreibe in jeden Kreis zwei Dinge, die Sie stören und die Sie gern akzeptieren würden.

Suchen Sie sich eine Person, die Sie bei dieser Akzeptanzübung unterstützt und als „Problemlösungshelfer“ fungiert. Er oder sie kann Ihnen helfen, Ihren Weg zu finden, indem Sie folgende lösungsorientierte Fragen gestellt bekommen:

- Was können Sie nicht akzeptieren, obwohl es nicht zu ändern ist?
- Können Sie das Gute am Schlechten sehen?
- Können Sie die Dinge ansprechen?
- Können Sie sich abgrenzen?
- Können Sie für Ausgleich und Entlastung sorgen, indem Sie zum Beispiel versuchen

- ein „Ventil“ zu nutzen, um Dampf abzulassen (Sport, singen, tanzen...)?
- sich zeitweilig zurückzuziehen?
- sich selbst etwas Gutes tun?

#### **Übung 4: Atembetrachtung für mehr Akzeptanz und Entspannung**

Sie können die Atementspannung im Sitzen oder im Liegen durchführen.

Falls Sie sitzen, nehmen Sie eine aufrechte und zugleich entspannte Sitzhaltung ein. Schauen Sie, ob Sie sich anlehnen mögen oder sich vielleicht ohne Rückenlehne auf ein Kissen oder an die Vorderkante des Stuhls setzen. Ihre Schultern dürfen entspannen, der Kopf sitzt ebenfalls entspannt, ohne großen Muskelaufwand auf Ihrem Hals. Die Hände können lose auf den Oberschenkeln oder im Schoß liegen.

Im Liegen können Sie Kopf und Nacken durch ein ganz kleines Kissen leicht stützen, wenn Sie das mögen. Oder Sie legen ein Kissen unter Ihre Knie. Die Hände können entspannt neben dem Körper oder auf dem Bauch liegen.

Schließen Sie dann Ihre Augen, wenn dies für Sie möglich ist. Atmen Sie ein paar Mal tief ein und aus. Atmen Sie dabei durch die Nase ein und versuchen einmal, sich in das Ausatmen hineinfallen zu lassen. Probieren Sie auch einmal, wie es sich anfühlt, das Ausatmen mit einem kleinen Seufzer oder Gähnen zu begleiten.

Nach einigen tiefen Atemzügen darf Ihr Atem nun einfach frei fließen, ohne dass Sie ihn weiter bewusst steuern.

Nehmen Sie einfach wahr, wie Sie atmen. Es kann sein, dass Ihr Atem schnell oder langsam ist, tief oder flach. Es geht nur ums Beobachten. Ohne zu werten. Kommen und Gehen, Ein und Aus beobachten.

Vielleicht gibt es eine Stelle in Ihrem Körper, an der Sie den Atem besonders gut beobachten und wahrnehmen können.

Konzentrieren Sie sich dabei mal auf Ihre Nase.

Nehmen Sie für zehn Atemzüge gezielt wahr, wie die Luft durch die Nasenlöcher ein und wieder ausströmt.

Konzentrieren Sie sich nun auf Ihren Bauch.

Nehmen Sie für zehn Atemzüge wahr, wie Ihre Bauchdecke sich hebt und senkt.

- haben? Beschreiben Sie die Schönheit des Gefühls so genau wie möglich.
- Welchen Beitrag haben Sie geleistet, um diese Situation so wertvoll werden zu lassen?

(Resilienz im Job, Horn\_Seth, S. 150)

## 2.2.4. Übungen für mehr Selbstregulation

### Die Geschichte mit dem Hammer

Ein Mann will ein Bild aufhängen. Den Nagel hat er, nicht aber den Hammer. Der Nachbar hat einen. Also beschließt unser Mann, hinüberzugehen und ihn auszuborgen. Doch da kommt ihm ein Zweifel: „Was, wenn der Nachbar mir den Hammer nicht leihen will? Gestern schon grü.ete er mich nur flüchtig. Vielleicht war er in Eile. Aber vielleicht war die Eile nur vorgetäuscht, und er hat etwas gegen mich. Und was? Ich habe ihm nichts getan. Der bildet sich was ein. Wenn jemand von mir ein Werkzeug borgen wollte, ich gäbe es ihm sofort. Und warum er nicht? Wie kann man einem Mitmenschen einen so einfachen Gefallen abschlagen? Leute wie dieser Kerl vergiften einem das Leben. Und dann bildet er sich noch ein, ich sei auf ihn angewiesen. Bloß weil er einen Hammer hat. Jetzt reicht es mir wirklich.“

Und so stürmt er hinüber, läutet, der Nachbar öffnet, doch noch bevor er „Guten Tag“ sagen kann, schreit ihn unser Mann an: „Behalten Sie doch Ihren Hammer, Sie Rüpel!“

Paul Watzlawick:

Anleitung zum Unglücklichsein

### Übung 1: „Das Zitronenexperiment“ oder „Die Macht des Geistes über unseren Körper“

Wissen Sie, wie groß die Macht unserer Gedanken auf unsere körperlichen Reaktionen ist? Probieren Sie doch mal das Zitronenexperiment:

Stellen Sie sich vor, Sie stehen in der Küche und vor Ihnen liegt eine wunderschöne gelbe Zitrone. In Gedanken legen Sie Ihre Hand auf diese Zitrone und bewegen sie ein wenig hin und her, bevor Sie sich dann ein Messer nehmen und die Frucht in der Mitte durchschneiden. Betrachten Sie das saftige glänzende Fruchtfleisch, in dem einige Kerne zu sehen sind. In Ihrer Vorstellung nehmen Sie eine der Zitronenhälften und führen sie jetzt in Richtung Mund. Sie drücken die Zitrone etwas zusammen, so dass einige Tropfen des Saftes herausperlen und

Sie sie mit der Zunge auffangen können. Was schmecken Sie, was spüren Sie? Spüren Sie die Säure in Ihrem Mund? Und vor allem: Bemerkten Sie, was sich gerade in Ihrem Körper abspielt, während Sie an diese Zitrone DENKEN?

In den meisten Fällen wird allein aufgrund der VORSTELLUNG des Erlebnisses mit der Zitrone der Speichelfluss angeregt, so dass einem wortwörtlich „das Wasser im Mund zusammenläuft. Falls es bei Ihnen nicht so ist, führen Sie das Experiment einmal tatsächlich in der Küche durch, allerdings ohne am Ende den Zitronensaft wirklich zu schmecken. Sie werden sehen, Ihr Speichelfluss wird aktiviert, auch, wenn Sie es nicht wollen.

Den Effekt unserer Vorstellungskraft bzw. die grandiose Wirkung unserer Gedanken können wir uns zunutze machen, um unsere Körpervorgänge zu regulieren. Dadurch können wir lernen, zum Beispiel besser zu entspannen oder eben auch nicht automatisch zu reagieren!

Wissenschaftler haben einmal ein Experiment gemacht und einen Marathonläufer an Elektroden angeschlossen und ihm einen Bildschirm vorgesetzt, wo er seine Kollegen draußen real den Marathon laufen sah, während er selbst „überwacht“ und auf dem Stuhl sitzend den Marathon nur in seiner Vorstellung lief. Er hatte nahezu die gleichen körperlichen Symptome wie Schweißbildung, Kalorienverbrauch, Hormone wie Adrenalin, Noradrenalin usw....

Wir Menschen haben täglich etwa 60 000 -70 000 Gedanken im Durchschnitt. Davon 3% - aufbauende, hilfreiche Gedanken, die uns selbst oder anderen nützlich sind. 25% - destruktive Gedanken, die uns selbst oder anderen schaden. 72% - flüchtige, unbedeutende Gedanken, die nur vergeudete Zeit und Energie sind.

Wenn wir also wissen, welchen großen Einfluss, welche große Macht in unseren Gedanken liegt, sollten wir uns dieses Wissen zunutze machen und positiv nutzen.

In der Praxis der Achtsamkeit geht es zunächst erst mal darum, wertfrei zu beobachten, was wir denken. Gedanken sind Gedanken und genauso flüchtig wie Gefühle oder wie Wolken am Himmel, wenn wir nicht an ihnen festhalten. Mit der Zeit und einigem an Übungspraxis werden wir uns unserer Gedanken bewusster. Hier setzt dann die Übung der Selbstregulation ein, nämlich unsere Gedanken auch zu steuern. Zum Beispiel indem wir negative Gedanken / Glaubenssätze durch Gegengewichte / Erlaubersätze entschärfen. Siehe dazu auch oben bereits weitere Ausführungen zu den Gedanken und auch weiter unten bei den Antreibern.

Die Gedanken sind als erstes da (die Intuition ist noch schneller,

- a.) sich Zeit zu nehmen für Gespräche
- b.) zuzuhören, zuzuhören, zuzuhören (empathisch, generativ)
- c.) sich daran zu erinnern, aus dem Herzen zu sprechen
- d.) offen und ehrlich zu sein
- e.) selbst immer wieder von sich zu sprechen in der Ich-Botschaft (ich empfinde das so / mein Gefühl ist / was ich gehört habe / wenn ich Dich richtig verstehe / ich habe von Dir gehört .....statt Du hast gesagt (am besten noch mit dem Zeigefinger)

#### Übung 4: Das Plus und Minus auf dem Beziehungs-Konto

Widerstandskraft bringen uns diejenigen wichtigen Verbindungen, bei denen wir ein emotionales „Konto“ unterhalten, das deutlich im Plus ist.

Höflichkeit, Zuverlässigkeit, Respekt, Anerkennung und Freundlichkeit bauen Vertrauen und gute Gefühle auf und zählen als Einzahlungen auf das Konto.

Unhöflichkeit, Unzuverlässigkeit, Respektlosigkeit, Ignoranz, Feindseligkeit, Vertrauensmissbrauch, Überreaktionen und Drohungen sind Beispiele dafür, wie Vertrauen verbraucht wird und das Konto in die Miesen geht.

Wichtige Einzahlungen auf das Beziehungskonto sind deshalb:

- Verpflichtungen und Zusagen einhalten
- Erwartungen klären und erfüllen
- Verständnis zeigen
- Loyal sein
- Interesse an den Vorlieben des anderen zeigen
- Aufmerksamkeit und Anerkennung zollen
- Teilnahmsvoll zuhören statt bewerten, beurteilen, interpretieren und Ratschläge verteilen
- sich entschuldigen können

Reflektieren Sie Ihre Beziehungskonten. Wählen Sie drei Personen aus Ihrem Beziehungsnetzwerk, die echte Schlüsselbeziehungen sind. Schreiben Sie auf, wie Sie auf jedes dieser Beziehungskonten eine große Einzahlung machen können.

Die „Königsdisziplin“ in der Beziehungspflege ist es dann, bedingungslos zu schenken. Und zwar einfach, weil Du geben möchtest, weil Du Liebe schenken möchtest und Dich dieses Schenken nährt. Ohne dass es etwas als Gegenleistung braucht. Bei Kindern fällt uns das meist leicht, bei Tieren auch. Bei Verbindungen mit unseren Partnern oder nahestehenden Menschen ist es eine Aufgabe, eine Übung, ein sich selbst immer

Eine alte Weisheit besagt, dass wir wissen sollten, wohin wir wollen, sonst kommen wir woanders an. Resiliente Menschen nehmen sich Zeit, über die aktuellen Ziele nachzudenken, diese zu verändern oder weiterzuverfolgen, und steuern ganz bewusst die nächsten Schritte. Trotzdem ist Platz für Spontanität und Abenteuerlust. Sie können sich auch auf etwas einlassen, was nicht auf ihrer Aufgabenliste steht und entwickeln Freude an ihrem aktiv gestalteten Leben. Sie formulieren Ziele zu ihrer Unterstützung und behalten diese im Fokus, ohne sich darauf zu versteifen. Zusätzlich entwickeln sie einen Plan B, denn sie kalkulieren Widrigkeiten frühzeitig mit ein.

Allein das Wissen, auf Alternativen zurückgreifen zu können, stärkt Ihr Selbstvertrauen und lässt Sie mit einer positiven Haltung der Zukunft entgegenblicken.

Denn eine andere Weisheit besagt, dass uns der Zufall umso härter trifft, je intensiver wir uns auf nur einen Plan fixieren.

(Resilienz im Job, Horn Seth, S. 98)

Ich wünsche Ihnen nun viel Freude beim Trainieren, viel bewusstes Bei-Sich-Sein und viele Prisen Humor, wenn die nächste Welle zum Surfen kommt!

„Wir sind alle dazu bestimmt, zu leuchten!  
Unsere tiefgreifende Angst ist nicht, dass wir ungenügend sind.  
Unsere tiefgreifendste Angst ist, über das Meßbare hinaus kraftvoll zu sein.  
Es ist unser Licht, nicht unsere Dunkelheit, die uns am meisten Angst macht.  
Wir fragen uns, wer bin ich, mich brilliant, großartig, phantastisch zu nennen?  
Aber wer bist Du, dich nicht so zu nennen?  
Dich selbst klein zu halten, dient nicht der Welt.  
Es ist nichts Erleuchtendes daran, sich so klein zu machen,  
dass Andere um dich herum sich nicht unsicher fühlen.  
Wir sind alle bestimmt, zu leuchten, wie es die Kinder tun.  
Wir sind geboren worden, um den Glanz Gottes,  
der in uns ist, zu manifestieren.  
Er ist nicht nur in einigen von uns, er ist in JEDEM einzelnen.  
Und wenn wir unser Licht erscheinen lassen,  
geben wir unbewusst anderen Menschen die Erlaubnis, dasselbe zu tun.  
Wenn wir von unserer eigenen Angst befreit sind,  
befreit unsere Gegenwart automatisch andere.“

*(Nelson Mandela)*