

# 1 Coaching – Teil 1

## 1.1 Bedeutung von Resilienz

„Resilienz“ leitet sich vom lateinischen „resilire“ ab – sinngemäß: sich wieder aufrichten, zurückfedern. Gemeint ist die Fähigkeit, innere Stabilität zu behalten oder wiederzugewinnen, obwohl Belastungen, Krisen oder unerwartete Veränderungen auftreten. Resiliente Menschen lassen sich nicht dauerhaft aus der Bahn werfen, sondern passen sich an, handeln lösungsorientiert und kommen im Idealfall gestärkt aus einer Krise heraus.

Eine häufig zitierte Langzeitbeobachtung der Entwicklungspsychologin Emmy Werner zeigt: Verlässliche Bindungen, Erfahrungen von Selbstwirksamkeit und ein unterstützendes Umfeld fördern seelische Widerstandskraft. Gleichzeitig wird deutlich: Resilienz kann auch später aufgebaut werden – sie ist entwickelbar und kein starres Persönlichkeitsmerkmal.

Resilienz ist damit eine Schlüsselkompetenz für Beruf und Privatleben. Sie hilft, gesundheitliche Einbrüche, Konflikte, Überlastung oder biografische Brüche zu verarbeiten, ohne innerlich „abzuschalten“. Leben verläuft nicht geradlinig – Krankheit, Jobverlust, Überforderung, Beziehungskrisen oder finanzielle Engpässe gehören zur Realität. Resilienz sorgt dafür, dass wir darauf nicht nur reagieren, sondern handlungsfähig bleiben.



## Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Coaching – Teil 1</b>	<b>1</b>
1.1	Bedeutung von Resilienz	1
1.2	Konzept der Resilienz	3
1.3	Schlüsselkompetenzen der Resilienz	3
1.3.1	Resilienz ist mehr als Stressmanagement	3
1.3.2	Nutzen von Resilienz	4
1.3.3	Resümee	4
1.3.4	Anregungen zur Vertiefung	4
1.3.5	Literaturempfehlungen	5
<b>2</b>	<b>Resilienzfaktoren – detaillierte Betrachtung</b>	<b>6</b>
2.1	Resümee	7
2.2	Reflexionsfragen zu den einzelnen Resilienzfaktoren	8
2.3	Resilienzfaktor 1	8
2.4	Resilienzfaktor 2	8
2.4.1	Was zeichnet Ihrer Meinung nach, einen verantwortungsbewussten Menschen aus?	9
2.5	Resilienzfaktor 3	10
2.6	Resilienzfaktor 4	10
2.7	Resilienzfaktor 5	11
2.8	Literaturempfehlungen	13
<b>3</b>	<b>Stärkung der Resilienzfaktoren</b>	<b>14</b>
3.1	Zusammenfassung	14
3.2	Resümee	14
3.3	Anregungen zur Vertiefung / Erhöhung der Resilienzfaktoren	15
3.4	Resilienzfaktor 1	15
3.4.1	Die 6 W oder State Management	16
3.4.2	Dreischritt: Annehmen – Prüfen – Abschließen	17
3.5	Let it go	18
3.6	Resilienzfaktor 2	19
3.6.1	Übung: Drei-Stühle-Technik zur Perspektivwechsel	20
3.6.2	Die Verantwortungs-Bilanz	21
3.6.3	Modell: Drama-Dreieck (Opfer – Retter – Verfolger)	23
3.7	Resilienzfaktor 3	24
3.7.1	Gefühlsrad	24
3.7.2	Powerposition	24
3.7.3	Mein Mentor	24
3.7.4	Ressource: Natur bewusst nutzen	24
3.7.5	Zählen – aber rückwärts	25
3.7.6	Gefühle sind nur Gäste	25
3.7.7	Den Elefanten an die Leine nehmen	25
3.7.8	Mit der Welle gehen, statt dagegen anzukämpfen	25
3.7.9	In Bewegung kommen	26
3.8	Resilienzfaktor 4	27
3.8.1	Problem unter der Lupe	27
3.8.2	Sich selbst der beste Freund sein	27
3.8.3	Über den Tellerrand denken	27
3.8.4	Wunderfrage	28
3.9	Resilienzfaktor 5	29
3.9.1	Soziale Unterstützung auf drei Ebenen	29
3.9.2	Welchen Menschen geben Sie Unterstützung auf diesen 3 Ebenen?	29
3.9.3	Beziehungsnetzwerk gezielt stärken	30
3.9.4	Emotionale Momente verbinden	30
3.9.5	Literaturempfehlungen	31



## 1.2 Konzept der Resilienz

„Einen Sturm übersteht, wer nachgeben kann.“ – diese Vorstellung beschreibt Resilienz sehr anschaulich: Wie ein Baum im Sturm können wir uns beugen, ohne zu brechen. Wer innerlich gut verankert ist, kann nach außen flexibel reagieren und findet nach einer Erschütterung wieder in eine aufrechte Position.

Resiliente Menschen akzeptieren, dass Rückschläge zum Leben gehören, prüfen, was sich beeinflussen lässt und was nicht, und richten den Blick auf den nächsten sinnvollen Schritt. In einer Arbeits- und Lebenswelt mit hoher Veränderungsgeschwindigkeit braucht es genau diese bewegliche Standfestigkeit.

Psychische Erkrankungen und stressbedingte Ausfälle zeigen zugleich: Nur Belastung „aushalten“ reicht nicht. Gefragt ist der bewusste Aufbau innerer Ressourcen. Genau dort setzt Resilienz an: Was hilft einem Menschen konkret, nach Belastung wieder in einen tragfähigen Zustand zu kommen oder sogar daran zu wachsen?

## 1.3 Schlüsselkompetenzen der Resilienz

In vielen Resilienzmodellen tauchen ähnliche Fähigkeiten auf. In diesem Konzept wird Resilienz als Zusammenspiel mehrerer Faktoren verstanden, u.a.:

- Akzeptanz (Realität annehmen können, ohne zu resignieren)
- Optimistische Grundhaltung (mit Schwierigkeiten rechnen, aber Lösungen für möglich halten)
- Selbstwirksamkeit (Überzeugung: „Ich kann etwas beitragen.“)  
nutzen- Positives Selbstbild

Wesentlich ist: Resilienz ist keine festgelegte Charaktereigenschaft. Sie entsteht aus Einstellungen, Erfahrungen und erlerntem Verhalten – und kann deshalb trainiert werden.

In diesem Dokument werden fünf Faktoren vertieft:

1. Sich selbst und das Leben annehmen – mit Stärken und Schwächen.
2. Verantwortung für das eigene Leben übernehmen und die Opferfalle meiden.
3. Eigene Gefühle verstehen und steuern.
4. Veränderungsbereitschaft und Lösungsorientierung – den Blick nach vorn richten.
5. Unterstützung bei anderen Menschen finden.

### 1.3.1 Resilienz ist mehr als Stressmanagement

Resilienz wird manchmal mit „nicht gestresst sein“ gleichgesetzt. Das ist zu wenig. Es geht nicht darum, unangreifbar zu sein, sondern trotz Belastung funktionsfähig zu bleiben. Resilienz bedeutet, belastende Situationen zu erkennen, die eigene Haltung dazu zu prüfen, passende Strategien auszuwählen und im Kontakt mit sich und anderen zu bleiben.

Der Fokus liegt weniger auf der Frage „Bin ich schon resilient?“ als auf „Was tue ich gerade, um diese Krise zu meistern?“.

#### **Einfluss von Erfahrungen**

Je öfter jemand erlebt hat: „Das war schwierig, aber ich habe es hingekriegt“, desto eher traut er sich auch künftige Herausforderungen zu. Solche Erlebnisse bilden ein inneres Archiv, auf das wir später zurückgreifen. Wir können oft nicht steuern, was passiert – aber wie wir darüber denken und welche Handlung wir wählen, liegt bei uns. Dort setzt Resilienztraining an.

### 1.3.2 Nutzen von Resilienz

Hohe Resilienz garantiert kein krisenfreies Leben, erhöht aber die Wahrscheinlichkeit, schneller wieder handlungsfähig zu werden, weniger lange im Problem zu kreisen und aus schwierigen Phasen konkrete Lernschritte mitzunehmen.

Besonders gefordert ist Resilienz bei Trennung, Verlust, Jobwechsel, langem Stress oder gesundheitlichen Einschnitten. Gerade dort zeigt sich, wie gut jemand annehmen, loslassen, neu ausrichten und sich Unterstützung holen kann.

Menschen mit ausgeprägter Resilienz kennen ihre Ressourcen, nehmen Gefühle wahr, ohne sich von ihnen steuern zu lassen, und entwickeln Lösungen auch für nicht ideale Situationen.

### 1.3.3 Resümee

Resilienz bezeichnet die Fähigkeit, Krisen so zu bearbeiten, dass die psychische Gesundheit nicht dauerhaft leidet. Man kann sie als „Schutzsystem der Seele“ verstehen – eine Art innerer Puffer. Wer resilient ist, geht aktiv mit Problemen um, erholt sich nach Rückschlägen schneller, passt sich neuen Anforderungen an und nutzt Herausforderungen zur Entwicklung.

### 1.3.4 Anregungen zur Vertiefung

Wer seine Resilienz gezielt stärken will, braucht Zeit für Selbstreflexion und die Bereitschaft, eingefahrene Muster anzuschauen. Ein mögliches Vorgehen:

1. innehalten und den Autopiloten unterbrechen,
2. Belastungen und Energiequellen benennen,
3. gezielt an ausgewählten Resilienzfaktoren arbeiten.

Nutzen Sie die folgenden Fragen als Selbstcoaching-Tool. Die Formulierungen sind so gewählt, dass Sie den Teil auch ohne Trainer durchgehen können.

#### **Reflexionsfragen zur Standortanalyse der persönlichen Resilienz**

- Welche Belastungen sind aktuell konkret da?
- Was kostet mich im Moment am meisten Energie?
- Welche Risiken oder Schwierigkeiten erwarte ich in nächster Zeit?
- Wenn mein Körper direkt sprechen könnte – was würde er mir raten?
- Auf einer Skala von 1 (sehr gering) bis 10 (sehr hoch): Wo liegt meine seelische Belastbarkeit heute?
- Vertraue ich grundsätzlich auf meine Fähigkeiten?
- Welche persönlichen Werte geben meinem Leben Richtung? Lebe ich danach?
- Kann ich klar „Ja“ sagen, wenn ich Ja meine – und „Nein“, wenn ich Nein meine?
- Gibt es Menschen, bei denen ich mich angenommen und sicher fühle?
- Habe ich einen bewussten Umgang mit meinen Gefühlen oder überschwemmen sie mich oft?

- Welche Aufgaben sind in meinem Alltag wirklich wichtig – beruflich und privat?
- Was ändere ich ab heute, damit ich meinen Tag wieder strukturierter plane?

### 1.3.5 Literaturempfehlungen

Zur Vertiefung können folgende Autorinnen und Autoren herangezogen werden, die Resilienz aus unterschiedlichen Blickwinkeln beschreiben und praktische Übungen vorstellen:

- Jutta Heller: Modelle und Schlüssel für innere Stärke
- Debora Karsch / persolog-Ansatz: Resilienz als trainierbare Kompetenz
- Mirriam Prieß: Verbindung von psychischer Stabilität, Beziehungsgestaltung und Gesundheit

Diese Titel dienen als weiterführende Lektüre; das vorliegende Material basiert nicht auf wörtlichen Übernahmen.



## 2 Resilienzfaktoren – detaillierte Betrachtung

**Einen Sturm übersteht der Biegsame am besten. Japanische Weisheit**

**sich selbst und das Leben annehmen und sich den eigenen Stärken und Schwächen bewusst sein**

**Hilfreich dafür ist:**

Sich selbst, andere und Situationen akzeptieren können.

Unterscheiden können, was im eigenen Einflussbereich ist und was nicht.

Die eigenen Stärken und Schwächen kennen und die Auswirkungen verstehen

**Fehlertoleranz**

**Geschehenes abschließen können**

**aktiv Verantwortung für das eigene Leben übernehmen und die Opferfalle überwinden; Situationen hinterfragen und Automatismen durchbrechen**

**Hilfreich dafür ist:**

Überzeugung, dass Herausforderungen aus eigener Kraft gemeistert werden können.  
Sich nicht als Opfer der Umstände und handlungsunfähig sehen – sondern, das Beste aus der Situation machen wollen.

Bewusst Entscheidungen treffen und dazu stehen.

Die eigenen Bedürfnisse und Werte kennen und dazu stehen.

Sich persönlich kontinuierlich und bewusst weiterentwickeln und Handlungsmuster hinterfragen.

**die eigenen Emotionen verstehen, Impulse bewusst steuern können und Auswirkung von eigenen Emotionen auf andere nachvollziehen**

**Hilfreich dafür ist:**

überlegtes, reflektiertes Verhalten anstatt impulshafte Reaktionen.

angemessenes und zielführendes Verhalten, auch in emotionalen Situationen.

Gefühle wahrnehmen können und Bedürfnisse erkennen.

Sich Emotionen nicht ausgeliefert fühlen, sondern sie als vorübergehend betrachten können.

Bewusst positive Gefühle herbeiführen können.

**Veränderungsbereitschaft & Lösungsorientierung - Lösungen für die Zukunft finden**

**Hilfreich dafür ist:**

Klare Zielsetzung.

Überzeugt zu sein, dass ein Problem lösbar ist.

Kein Festhalten an Plan A, wenn er nicht funktioniert, sondern einen neuen Weg suchen.

Die Zukunft planen.

Vorhersehbare Schwierigkeiten erkennen und Handlungsoptionen erarbeiten.

**Resilienz Coaching**

**Seite 6**



### Unterstützung im sozialen Umfeld gezielt nutzen

#### Hilfreich dafür ist:

Die Sicherheit, sich auf andere Menschen und Freunde verlassen zu können.  
Die Offenheit, Probleme mit anderen zu besprechen.  
Um Hilfe bitten, wenn sie benötigt wird.  
Offen sein für neue Kontakte.  
Das Kontaktnetzwerk aktiv pflegen.

Vielleicht wollen Sie die Punkte noch einmal durchgehen und Häkchen vor die Aussagen setzen, die Sie bereits gut umsetzen und in Ihr Leben integriert haben?

## 2.1 Resümee

Resilienz setzt sich aus den unterschiedlichen Resilienzfaktoren zusammen. Resilienz nimmt einen immer größeren Stellenwert ein – auch Unternehmen haben die Bedeutung psychischer Widerstandskraft im Zusammenhang mit Gesundheit, Zufriedenheit und Zielerreichung erkannt. Jeder Mensch ist fähig, psychische Widerstandskraft zu erlangen, weiterzuentwickeln oder wiederzuerlangen.

Wichtig dabei ist, zu erkennen, dass Widerstandsfähigkeit nicht durch Widerstand entsteht. Das bedeutet also, sich nicht im vergeblichen Kampf gegen etwas zu erschöpfen. So verliert man innere Stärke und Widerstandskraft, weil man nicht an der richtigen Stelle „Ja“ oder „Nein“ gesagt hat. Das ausgeglichene Zusammenspiel der Resilienzfaktoren ist von Bedeutung – es geht nicht nur um Verhalten, sondern um innere Haltung.

Nehmen Sie bitte die Resilienzfaktoren unter die Lupe, die Sie am meisten stärken möchten und beantworten Sie die Reflexionsfragen.

#### Anregungen zur Vertiefung

In welchem Resilienzfaktor sehen Sie für sich Entwicklungsbedarf? Beantworten Sie diese Fragen zuerst. Die Reihenfolge spielt dabei keine Rolle. Sollte Ihnen eine Frage nicht guttun, so lassen Sie diese einfach aus und gehen Sie zur nächsten über – oder beantworten Sie die Frage zu einem späteren Zeitpunkt.

Gehen Sie Schritt für Schritt so vor: sich Notizen in Ihrem Lerntagebuch.

## 2.2 Reflexionsfragen zu den einzelnen Resilienz- faktoren

### 2.3 Resilienzfaktor 1

Sich selbst und das Leben annehmen und sich den eigenen Stärken und Schwächen bewusst sein

Welche Vorgehensweisen haben Sie im Laufe des Lebens entwickelt, wie Sie Unveränderliches akzeptieren können?

Erinnern Sie sich an eine Situation, an der Sie festgehalten haben und nicht loslassen konnten, obwohl Sie innerlich wussten, dass Sie nichts mehr bewirken können?

Denken Sie an Ihr Berufs- und Privatleben: Womit hadern Sie noch, weil Sie die Dinge nicht akzeptieren können, wie sie sind? Wie möchten Sie gerne damit umgehen können? Was wäre dadurch möglich?

Wie würden Sie einer anderen Person Ihre Beziehung zu sich selbst beschreiben?

Welche Eigenschaften an sich selbst mögen und schätzen Sie besonders? Wie unterstützen diese Ihre Lebenszufriedenheit?

Welche Eigenschaften an Ihnen mögen Sie nicht oder lehnen diese ab? Woher kommt diese Ablehnung?

Geben Sie sich stärker/schwächer als Sie sind? Wobei hilft Ihnen das?

Wenn Sie selbst netter zu sich wären, wie würde das konkret aussehen?

Was in Ihrem Leben fällt Ihnen schwer, anzunehmen? Was wäre dafür notwendig?

### 2.4 Resilienzfaktor 2

- Aktiv Verantwortung für das eigene Leben übernehmen und die Opferrolle überwinden; Situationen hinterfragen und Automatismen durchbrechen
- Denken Sie an eine Situation, in der Sie erfolgreich waren? Notieren Sie nun, worauf Sie Ihren Erfolg zurückführen.
- Denken Sie nun an eine Situation, die Sie als Misserfolg bezeichnen würden? Notieren Sie nun, worauf Sie Ihren Misserfolg zurückführen.
- Betrachten Sie nun die beiden Antworten. Falls Sie den Grund für Ihren Erfolg mit „Glück gehabt“ beschrieben haben, ist das für Ihre Selbstwirksamkeit nicht



förderlich. Wenn Sie nun noch als Grund für Ihren Misserfolg Ihre Fähigkeiten oder Persönlichkeitsmerkmale notiert haben, dann zeigt dies ein Ungleichgewicht auf. Am besten ist es, wenn Sie sowohl Ihre Erfolge als auch Ihre Misserfolge auf Ihre Fähigkeiten beziehen und die Situationen analysieren, inwieweit die Umstände dazu beigetragen haben.

- Welche Herausforderungen haben Sie im letzten Jahr bewältigt?
- Welche davon hätten Sie auch vor zehn Jahren so gut geschafft?
- Wann haben Sie in Ihrem Leben etwas geschafft, von dem Sie vorher angenommen haben, dass es nicht möglich ist?

### **2.4.1 Was zeichnet Ihrer Meinung nach, einen verantwortungsbewussten Menschen aus?**

- Gibt es Lebensbereiche, in denen es Ihnen schwerfällt, eigenverantwortlich zu handeln? Wenn ja, in welchen? (Familie, Job, Verein etc.)
- Haben Sie das Gefühl, dass Sie Ihr Leben steuern oder erleben Sie sich oft als fremdbestimmt?
- Wenn Sie sich eher fremdbestimmt fühlen: Wer sitzt am Steuer und lenkt Sie?
- Welche Chancen und welche Risiken stecken Ihrer Meinung nach in einer eigenverantwortlichen Lebensführung?
- Stimmen Sie der Aussage zu, dass es einen Zusammenhang zwischen positiver Veränderung und Übernahme von Verantwortung gibt. Ja oder Nein? Und warum?
- In welchen Situationen geben Sie die Verantwortung für Ihr Handeln an andere ab? Was haben Sie davon?
- Für welche Probleme geben Sie anderen die Schuld? (PartnerIn, Eltern; ChefIn; Firma; Umfeld etc.)
- Wie leicht fällt es Ihnen zu Ihren eigenen Bedürfnissen und Werten zu stehen? Wenn ja, welche sind die wichtigsten Werte, die Sie leiten?



## 2.5 Resilienzfaktor 3

- die eigenen Emotionen verstehen, Impulse bewusst steuern können und Auswirkung von eigenen Emotionen auf andere nachvollziehen
- Welche Gefühle nehmen Sie bei sich öfter wahr? Positive oder negative?
- Versuchen Sie Ihre Emotionen konkret zu beschreiben. (Ärgerlich, wütend, hilflos, besorgt, beängstigt, angewidert, stolz, freudvoll, zufrieden, verbunden etc.)
- In welchen Situationen ziehen Sie Ihre Emotionen nach unten? Wie macht sich dies körperlich bemerkbar?
- In welchen Situationen pushen Sie Ihre Emotionen positiv? Wie macht sich das körperlich bemerkbar?
- Wie schaffen Sie es, nach turbulenten Gefühlslagen wieder in die Ruhe zu kommen?
- Bemerkten Sie Ihre emotionale Lage frühzeitig oder erst, wenn Ihre Gefühle Sie im Griff haben?
- In welchen Situationen neigen Sie zu Blitzreaktionen/impulsiven Handlungen? Und wie sehen diese dann aus – wie verhalten Sie sich dann?
- Wenn Sie sich zu impulsiven Handlungen hinreißen lassen – was wird dann zu Ihrem Nachteil oder zu dem der anderen Personen?

**Wann können Sie für sich Blitzreaktionen widerstehen?**

## 2.6 Resilienzfaktor 4

**Veränderungsbereitschaft & Lösungsorientierung –  
Lösungen für die Zukunft finden**

- Wie würden Sie Ihre Art der Problembewältigung beschreiben? Wie gehen Sie Probleme an? Welche Bedeutung geben Sie Probleme?
- Denken Sie an ein Problem, das Sie in der Vergangenheit gut gelöst haben. Welche Lösungsansätze haben Sie gewählt und warum?
- Wie beurteilen Sie den Satz: „Für jedes Problem gibt es eine Lösung.“?

**Resilienz Coaching  
Seite 10**



**MOREBUSINESS**  
BERATUNG • TRAINING • COACHING

- Wenn Sie sich gestresst fühlen – was tun Sie aktiv dagegen?
- Geben Sie schnell auf, wenn Sie nicht sofort eine Lösung finden?
- Planen Sie mögliche Hindernisse und Schwierigkeiten ein, wenn Sie ein Ziel verfolgen?
- Welcher Lebensbereich benötigt Ihre Kraft am meisten? (Finanzen? Job? Gesundheit? Familie? Freunde? ....)
- Wenn Sie in einer schwierigen Situation sind oder vor einer Herausforderung stehen: Neigen Sie dazu, eine Lösungsfindung aufzuschieben und hoffen Sie, dass sich das Problem von alleine löst? Oder suchen Sie aktiv nach Lösungen? Wenn ja, wie gehen Sie da vor?
- Wer oder welche Vorgehensweise unterstützt Sie dabei, schwierige Situationen zu analysieren?
- Suchen Sie in einer schwierigen Situation die Schuld oder den Fehler bei sich?

## 2.7 Resilienzfaktor 5

### Unterstützung im sozialen Umfeld gezielt nutzen

- Wenn Sie in der Bahn sitzen oder beim Arzt warten – sind Sie offen dafür, neue Kontakte zu knüpfen und mit anderen Menschen in Kontakt zu kommen oder beschäftigen Sie sich lieber mit sich selbst, Ihren Gedanken oder Ihrem Smartphone?
- Haben Sie in Ihrem Netzwerk Menschen, die Sie dabei unterstützen Probleme zu lösen?
- Holen Sie Hilfe und Unterstützung, wenn Sie Hilfe brauchen?
- Gestalten Sie Ihr Netzwerk geschlossen oder offen? Mit „offen“ ist gemeint, dass Sie offen für Neuzugänge in Ihrem Netzwerk sind. Sind Sie grundsätzlich bereit und offen dafür, Ihr Netzwerk zu erweitern?
- Wissen Sie, wen Sie aus Ihrem Netzwerk ansprechen, wenn Sie Feedback zu einer Idee oder Analyse eines Problems haben möchten?
- Gibt es Situationen, die sie nur mit sich selbst ausmachen? Wenn ja, welche und warum?

- Kommt es öfter vor, dass Sie ein Thema gerne mit einer anderen Person besprechen und/oder durchdenken wollen, und nicht wissen, wen Sie fragen können?
- Nehmen Sie bitte sich bitte regelmäßig Zeit, um Ihre Freundschaften und Kontakte zu pflegen?
- Sind Sie in Ihrem Netzwerk der- bzw. diejenige, die aktiv in der Pflege der Freundschaften ist, oder überlassen Sie die Aktivität gerne den anderen?
- Welche Person in Ihrem Umfeld, würden Sie als resilient beschreiben? Was zeichnet diese Person aus?



## 2.8 Literaturempfehlungen

Resilienz – 7 Schlüssel für mehr innere Stärke – Prof. Dr. Jutta Heller GU Verlag

4 Wege zu mehr Resilienz – Wie Sie innere Stärke entwickeln und Veränderungen meistern – Debora Karsch – persolog GABAL Verlag

Resilienz – So entwickeln Sie Widerstandskraft und innere Stärke Dr. med Mirriam Prieß Goldmann Verlag



## 3 Stärkung der Resilienzfaktoren

### 3.1 Zusammenfassung

Kurz gefasst ist Resilienz die Fähigkeit zu sich und zu dem was ist, zu stehen und das Beste daraus zu machen. Resilienz besteht aus mehreren Resilienzfaktoren – es ist also ein Zusammenspiel mehrerer einzelner Elemente.

Die folgenden Ideen zur Erhöhung der Resilienzfaktoren sollen Ihnen Impulse geben, damit Sie selbst dem stärksten Sturm standhalten können. Es soll Sie dabei unterstützen, eine neue Haltung zu finden, stabil zu bleiben und geeignete Lösungsansätze zu finden.

Je älter wir sind, desto mehr ist unser Verhalten zur Gewohnheit geworden. Umso schwerer ist es manchmal, diese Gewohnheiten wieder loszuwerden oder zu verändern. Gehen Sie Schritt für Schritt so vor: sich auf den Weg, sich von den Dingen zu verabschieden, die Sie tagtäglich behindern und die für Sie auch nicht mehr die richtigen Vorgehensweisen sind. Suchen Sie sich die Strategie aus, die es Ihnen leicht macht, Ihre Gewohnheiten zu hinterfragen und neue zu etablieren. Viel Spaß beim Entdecken, Ausprobieren und Umsetzen der Strategien – für mehr psychische Widerstandskraft.

### 3.2 Resümee

Resilienz ist kein Selbstläufer. Wer Resilienz auf- und ausbauen möchte, sollte sich intensiv mit den einzelnen Resilienzfaktoren beschäftigen und diese gezielt stärken. Die Übungen unterstützen Sie dabei, diesen Weg Schritt für Schritt zu gehen. Für eine gute Resilienz sind alle Faktoren gleichermaßen wichtig – das bedeutet, dass alle Faktoren gut ausgeprägt sein sollten.

### 3.3 Anregungen zur Vertiefung / Erhöhung der Resilienzfaktoren

In welchem Resilienzfaktor sehen Sie für sich Entwicklungsbedarf? Lesen Sie die einzelnen Übungen zum jeweiligen Resilienzfaktor oder starten Sie spontan mit einer Übung, die Sie anspricht.

Gehen Sie Schritt für Schritt so vor: sich Notizen in Ihrem Lerntagebuch.

Stärken Sie Schritt für Schritt alle Resilienzfaktoren – beginnen Sie bei den Resilienzfaktoren, bei denen Sie den größten Handlungsbedarf für sich sehen, am Schluss die Resilienzfaktoren, die Sie stabilisieren möchten.

### 3.4 Resilienzfaktor 1

Sich selbst und das Leben annehmen und sich den eigenen Stärken und Schwächen bewusst sein

Strategien für „Sich selbst und das Leben annehmen und sich den eigenen Stärken und Schwächen bewusst sein“

#### Die Resilienz-Lebenslinie

Mit dieser Übung können Sie für sich Ihr Selbstvertrauen stärken – denn sie macht bewusst, was wir im Laufe des Lebens an Erfahrungen gesammelt haben und wie wir dieses Erfahrungswissen konkret für uns einsetzen können.

Wenn wir in einer Krise stecken, dann bewegen wir uns häufig nicht – weder nach vorne, noch zurück. Um aus einer weiten Perspektive wieder den Überblick zu bekommen, hilft die Biographie-Linie. Wenn wir die Situationen in unserem Leben sammeln, die wir bereits überwunden haben, dann tritt unsere gesamte Kraft zu Tage.

Sammeln Sie nun alle Erlebnisse auf Kärtchen, die Sie in Ihrem Leben besonders förderlich, einschränkend/traurig oder frustrierend empfunden haben. Legen Sie den Fokus auf prägnante Ereignisse. Lassen Sie sich dazu ein paar Tage Zeit. Immer wenn Sie sich an eine besondere Situation erinnern, schreiben Sie diese auf ein Kärtchen. Kennzeichnen Sie für Ihre Entwicklung förderliche Ereignisse grün und einschränkende rot.

Nehmen Sie bitte einen roten Faden und legen Sie eine Linie – Ihre Lebenslinie - markieren Sie einen Abschnitt von jeweils 5 oder 10 Jahren – Legen Sie nun die Kärtchen in zeitlicher Abfolge an Ihre Lebenslinie.

Gehen Sie Schritt für Schritt so vor: anschließend von Ihrer Lebenslinie und Ihren Erlebnissen ein Foto. Nun notieren Sie, welche Stärken Sie genutzt haben, um die negativen Erlebnisse zu überwinden. Notieren Sie, welche Stärken Sie durch diese Situation erlernt haben? Des Weiteren machen Sie sich Gedanken, wie die positiven Ereignisse Ihr Leben gestärkt haben.

### Die persönliche Erfolgsbilanz

Nehmen Sie bitte ein Blatt Papier und schreiben Sie darüber: „Meine Erfolge“  
Wir vergessen oft, was wir alles geschafft haben. Lassen Sie dieses Blatt für ein paar Tage offen liegen und notieren Sie sich alle Erfolge, die Ihnen einfallen.  
Überlegen Sie anschließend, welche Fähigkeiten und Ressourcen Ihnen dabei geholfen haben. Schreiben Sie diese auf ein extra Blatt.

### Der Spiegel der Perspektiven

Legen Sie ein Blatt Papier und einen Stift bereit.

Stellen Sie sich vor, Sie gehen einen langen Gang entlang, in dem mehrere große Spiegel hängen. Die Spiegel sind so groß, dass Sie sich ganz sehen können. Vor jedem Spiegel bleiben Sie stehen, atmen tief durch und schauen sich in die Augen. Oben am Spiegelrand ist jeweils eine Beschriftung – notieren Sie spontan Ihre Gedanken auf dem Blatt Papier.

Beim ersten Spiegel lesen Sie: So sehen mich andere bezüglich meiner inneren Widerstandskraft.

Notieren Sie Ihre Gedanken, bevor Sie gedanklich zum zweiten Spiegel gehen.

Beim zweiten Spiegel lesen Sie: So sehe ich mich bezüglich meiner inneren Widerstandskraft.

Notieren Sie Ihre Gedanken, bevor Sie gedanklich zum dritten Spiegel gehen.

Beim dritten Spiegel lesen Sie: So würde ich mich gerne in Bezug auf meine innere Widerstandskraft sehen. Notieren Sie Ihre Gedanken, bevor Sie gedanklich zum vierten und letzten Spiegel gehen.

Hier lesen Sie: Was kann ich für mich tun, um in meine innere Mitte zu kommen?  
Notieren Sie Ihre Gedanken.

Nehmen Sie bitte Ihre Notizen erst mit dem Abstand einiger Stunden wieder zur Hand und lesen Sie Ihre Aufzeichnungen. Was bedeutet dies für Sie? Welche Stärken können Sie für sich den Notizen entnehmen? Was ist Ihr erster Schritt, um Ihre innere Widerstandskraft zu stärken?

## 3.4.1 Die 6 W oder State Management

**Gehen Sie Schritt für Schritt so vor: sich in unterschiedlichen folgendes bewusst:**

Wo bzw. mit wem bin ich gerade hier? (z.B. in einer Präsentation vor Kunden)

Was tue ich gerade? (z.B. ich präsentiere das neue Produkt XY)



Wie genau mache ich das, was ich gerade mache? Welche meiner Fähigkeiten und Kompetenzen setze ich ein (z.B. empathisch zuhören und Einwände ernst nehmen – gut argumentieren können)

Warum mache ich das, was ich gerade mache? Was ist mir wichtig an dem, was ich gerade mache? Was treibt mich an? Welche Werte sind mir wichtig? (z.B. Ich möchte andere Menschen zufriedenstellen; es ist mir wichtig, selbstsicher und authentisch zu wirken; Mich treibt an, dass ich Produktneuheiten im Markt etabliere; Fortschritt, Empathie, Durchsetzungsvermögen, Erfolg sind mir sehr wichtig)

Wer bin ich im Augenblick, wenn ich das mache? (Vertreter der Firma XY)

Wozu mache ich das eigentlich alles? In welchem größeren Zusammenhang steht mein Tun? Wem fühle ich mich in diesem Moment zugehörig? (Wissen aufbauen, mit anderen im Kontakt sein, finanzielle Sicherheit, als Experte von meinen Kunden wahrgenommen werden)

Wenn Sie alle Fragen beantwortet haben – was haben Sie dadurch über sich selbst gelernt?

Strategien für: „Akzeptieren, was ist - loslassen können und sich auf Neues fokussieren“

### 3.4.2 Dreischritt: Annehmen – Prüfen – Abschließen

Um Misserfolgen gegenüber eine akzeptierende Haltung gegenüber einzunehmen, diese zu verstehen und Strategien für die Zukunft zu nutzen – hilft die 3 A Übung. Denken Sie an eine Situation, in der Sie Ihr Ziel nicht erreicht haben. Woran hat es gelegen, dass Sie Ihr Ziel nicht erreicht haben?

#### **Was könnte Sie dabei unterstützen, diesen Misserfolg zu akzeptieren?**

Wie würden Sie künftig in ähnlichen Situationen handeln, um das Ziel zu erreichen?  
Wie können Sie für sich nun einen Schlusstrich unter die Situation ziehen und in die Schublade: „Passiert ist passiert“ packen?

#### **„Schwer zu akzeptieren“ – Liste**

Erstellen Sie eine Liste, von Dingen/Ereignissen, die Sie bisher nicht bzw. nur schwer akzeptieren können.

- Warum fällt es Ihnen schwer, dies zu akzeptieren?
- In wessen Einflussbereich liegt eine mögliche Veränderung?
- Was müsste passieren, dass Sie diese Dinge akzeptieren können?

Wenn Sie diese Punkte abhaken würden, was geht Ihnen dann durch den Kopf? Was würden Sie dadurch gewinnen?

### Das persönliche Codewort

Welches Codewort könnte Ihre Akzeptanz trainieren? Zum Beispiel: „Ist so – außerhalb meines Einflussbereichs.“ Dieses Codewort könnte Ihre Einstellung trainieren. Wenn Sie alles ausprobiert haben und nur noch bleibt, die Situation zu akzeptieren, sagen Sie sich dieses Codewort mehrfach vor.

## 3.5 Let it go

Bei manchen Ereignissen in unserem Leben fällt es uns schwer, diese loszulassen. Notieren Sie sich ein Ereignis, das Sie nur schwer loslassen können. Gehen Sie Schritt für Schritt so vor: sich folgende Gedanken: Was an diesem Thema ruft nach Akzeptanz, was nach Anerkennung? Für welche Anteile des Themas könnte ich das Kämpfen aufgeben? Könnte ich Teile davon loslassen? Welche wären das?



## 3.6 Resilienzfaktor 2

Aktiv Verantwortung für das eigene Leben übernehmen und die Opferrolle überwinden; Situationen hinterfragen und Automatismen durchbrechen

### **Strategien zur Steigerung der Selbstverantwortung:**

#### **Zurück in die Zukunft**

Beantworten Sie folgende Frage: Was wollen Sie in 5 Jahren erreicht haben? – nehmen Sie auch das in den Fokus, was Ihnen momentan ganz weit weg erscheint.

Stellen Sie sich vor, Sie befinden sich gerade in der Zukunft und haben dies erreicht. Beschreiben Sie möglichst konkret, wie Sie sich fühlen, was Sie tun, was sich verändert hat. Gehen Sie Schritt für Schritt so vor: sich Notizen.

Wir unterschätzen meistens, was wir alles in 5 Jahren schaffen können und überschätzen, was wir in 1 Jahr schaffen können.

Wenn Sie daran zweifeln, ob Sie schaffen können, was Sie sich vornehmen: Wagen Sie einen Rückblick. Wo waren Sie vor 5 Jahren? Hätten Sie damals gedacht, dass Sie heute das machen, was Sie machen und wie Sie es machen? Was haben Sie in den letzten 5 Jahren alles dazugelernt? Wie haben Sie sich weiterentwickelt?

#### **Über den Tellerrand**

Schreiben Sie in Ihr Lerntagebuch Dinge auf, die Sie bisher nicht angegangen sind, aber schon längere Zeit immer wieder tun wollen. Geben Sie sich einen Schubs aus der Komfortzone – denn nur da findet Entwicklung statt. Was von den Dingen, die Sie notiert haben, wollen Sie angehen? Wie könnte ein erster Schritt dazu aussehen? Oder machen Sie regelmäßig Dinge, die Sie noch nie gemacht haben. Das erweitert Ihren Horizont.

#### **Wunschzettel an mein Zukunfts-Ich**

Meistens haben wir ein klares Bild, wie wir gerne sein würden, was wir uns gerne aneignen, was wir gerne besser beherrschen würden. Fertigen Sie eine Liste an. Vergeben Sie nun Prioritäten. Was ist Ihnen besonders wichtig? Notieren Sie für die drei wichtigsten Punkte: Ich will.... weil ich dann. Vervollständigen Sie diesen Satz mehrfach. Das stärkt Ihre Motivation. Und dann legen Sie los.

#### **Das Spiel der Verantwortung**

Wenn Sie mit einer Situation unzufrieden sind oder Eigenschaften an Ihnen nicht gefallen, fragen Sie sich: „Wem gebe ich dafür die Verantwortung?“ Wenn Sie zum Beispiel Ihre Eltern, Ihren Chef, Ihre Chefin, Ihren Partner oder Ihre Partnerin dafür verantwortlich machen, stellen Sie sich folgende Frage:



Was könnte ich heute tun, was verändern, wenn ich die Verantwortung nicht bei den anderen sehen würde?  
Welchen Vorteil habe ich, wenn ich die Verantwortung bei anderen sehe?  
Welcher Vorteil ergibt sich, wenn ich die Verantwortung für eine Veränderung, alleine bei mir sehen würde?

### **Angst oder Liebe?**

Oft übernehmen wir für unser Tun und/oder unsere Haltung keine Verantwortung, weil wir Angst davor haben, abgelehnt zu werden oder einen Fehler zu machen. Wenn wir uns einer Sache ganz sicher sind oder sie unbedingt erreichen wollen, dann handeln wir aus Liebe zu einer Idee oder Überzeugung. Vereinfacht gesagt, liegt dem menschlichen Handeln Angst oder Liebe zu Grunde. Hinter vielen Entscheidungen verbirgt sich eines der beiden Gefühle. Fragen Sie sich häufiger: „Was treibt mich – Angst oder Liebe?“

### **Übung: Fünfmal-Warum – Ursachen besser verstehen**

Dies ist eine effektive Methode, um Problemen auf die Schliche zu kommen und tiefer zu tauchen. Wer die Ursache hinter den Ursachen entdeckt hat, kann auch leichter etwas ändern und selbstwirksam werden. Diese Methode wird üblicherweise in Unternehmen zur Ursachenfindung angewandt.

#### **Beispiel:**

Warum werde ich bei Beförderungen nie angesprochen? Weil ich darauf warte und es deshalb nicht aktiv anspreche. Weil vielleicht gar niemand weiß, dass ich mich dafür interessiere?

Warum warte ich darauf und spreche es nicht aktiv an? Weil ich das Gefühl von abgelehnt werden, nicht erfahren möchte.

Warum möchte ich das Gefühl von abgelehnt werden nicht erfahren? Weil ich mich dann komplett ausgeliefert fühle und schäme.

Warum fühle ich mich dann ausgeliefert und warum schäme ich mich dann? Weil ich dann nicht weiß, was ich tun soll und denke, dass ich etwas verkehrt gemacht habe.

Warum weiß ich dann nicht, was ich tun soll? Warum denke ich, dass ich etwas verkehrt gemacht habe. Weil ich mir selbst unsicher bin.

Was kann ich nun gegen meine Unsicherheit tun, wenn ich weiß, dass dies der Grund ist?

## **3.6.1 Übung: Drei-Stühle-Technik zur Perspektivwechsel**

Stellen Sie drei Stühle auf. Beschreiben Sie dann 3 Blätter mit: „Kritiker“, „Visionär“, „Realist“.

Definieren Sie das Thema genau, das Sie für sich näher beleuchten wollen. Schreiben Sie dies auf ein Blatt Papier.

Dann setzen Sie sich auf den Stuhl des „Visionärs“ – auf diesem Stuhl nehmen Sie die Perspektive ein: Alles ist möglich, Sie haben eine positive Einstellung neuen Vorhaben und Ideen gegenüber. Notieren Sie Ihre Gedanken und achten Sie dabei auf Ihre Gefühle.

Nach ca. 15 Minuten setzen Sie sich auf den Stuhl des „Kritikers“. Aus dieser Perspektive sind Sie Ihr kritischer Ratgeber. Hier nehmen Sie die Sicht von Risiken und Gefahren ein. Notieren Sie sich wieder Ihre Gedanken und achten Sie auf Ihre Gefühle.

Nach ca. 15 Minuten nehmen Sie auf dem Stuhl des „Realisten“ platz. Erinnern Sie sich an Situationen, in denen Sie praktikable und pragmatische Lösungen gefunden und erfolgreich umgesetzt haben. Nun denken Sie an Ihre Ausgangsfrage.

Notieren Sie sich nun Ihre Gedanken und achten Sie auf Ihre Gefühle.

Nehmen Sie bitte sich bitte anschließend die drei Zettel zur Hand. Fragen Sie sich: Wie denke ich jetzt darüber, wenn ich die unterschiedlichen Perspektiven betrachte? Warum sollte nur das Schlechteste eintreten? Was kann ich tun, um Risiken und Gefahren zu minimieren? Was ist ein erster sinnvoller Schritt?

### 3.6.2 Die Verantwortungs-Bilanz

Wenn wir uns bewusst machen, was uns daran hindert, die Verantwortung zu übernehmen, aber auch, was uns hilft, die Verantwortung zu übernehmen, können wir besser agieren.

Legen Sie sich ein Blatt Papier bereit. Teilen Sie das Blatt in zwei Spalten. In der einen Spalte schreiben Sie ein „-“, in der anderen Spalte ein „+“.

Notieren Sie in der Minus-Spalte Ihre Antworten auf die Fragen: Was hindert mich daran, Verantwortung zu übernehmen? Was befürchte ich? Was traue ich mir nicht zu? Welche Konsequenzen könnte es haben?

Dann notieren Sie Ihre Antworten in die Plus-Spalte auf die Fragen: Was oder wer könnte mir helfen, die Verantwortung zu übernehmen? Wenn ich sicher wüsste, dass es gelingt, wie würde ich mich dann fühlen? In welchen Situationen habe ich bisher die volle Verantwortung übernommen und welche Fähigkeiten waren dafür nötig?

Überlegen Sie im Anschluss, wie Sie die Erkenntnisse aus der Plus-Seite nutzen können, um Ihre Selbstverantwortung zu stärken.

#### **Meine Werte – mein Leben / Love it – change it – leave it**

Jeder kennt den Spruch oder hat ihn schon einmal gehört: „Love it – change it- leave it.“ Das bedeutet: „Nimm es an“, „Verändere es“ oder „Lass es sein und gehe einen neuen Weg.“ Häufig investieren wir unsere Energie, um andere Dinge oder Menschen zu verändern, beißen uns daran fest und landen in einer Resignationsspirale.

Es ist sinnvoll, dass wir uns überlegen, wann wir in einem Zustand von „love it“ sind. Das ist dann der Fall, wenn wir unsere Werte leben können. Wenn sich Umstände ändern, die nicht unseren Werten entsprechen, dann fühlen wir den Zustand des „change it“. Wir spüren dies durch unsere Gedanken – „es muss sich etwas ändern.“ Dabei ist es wichtig, zu unterscheiden, was wir ändern können und was nicht. Vielleicht können wir eine Situation ändern (und dafür sollten wir auch alles tun); andere Menschen können wir nicht ändern (da die Entscheidung bei den anderen liegt, ob sie etwas verändern wollen oder nicht) oder wir ändern unsere Einstellung. Eine Einstellungsänderung die sagt: „Ist halt so, da kann ich nichts ändern.“ und weitere

Unzufriedenheit produziert, ist mit einer wahrhaftigen Einstellungsänderung nicht gemeint. Diese Haltung führt häufig in eine Frustrationsspirale.

Es ist wichtig, dass wir nicht in einer Lebenssituation verharren, die uns unzufrieden macht. Jammern kostet auch Energie und löst die Situation nicht. Auch ein Versinken in der Situation kostet uns die Balance. Deshalb ist es wichtig, gestalterisch einzugreifen. Die Veränderung sollte zur Folge haben, dass wir wieder in ein „love it“ zurückkehren können. Erst wenn wir die Schritte einer möglichen Veränderung ernsthaft getestet haben, bleibt uns das „leave it“, mit dem Ziel zu einem neuen „Love it“ zu kommen.

Häufig fürchten wir diesen Schritt und schrecken vor den Konsequenzen zurück. Daher ist es wichtig, die eigenen Werte zu kennen.

Nach der Werteanalyse gilt es herauszufinden, welche Werte gerade nicht gelebt werden können – also, zu erkennen, was uns in das „Change it“ geführt hat.

Im nächsten Schritt ist es wichtig zu überprüfen, ob die Situation oder die Einstellung geändert werden kann. Vielleicht gibt es ja andere wichtige Werte, die wir in der Situation leben können, die uns sogar wichtiger sind. Das führt häufig dazu, dass wir die Sache neu bewerten und es annehmen können.

Wenn wir weder Situation noch Einstellung ändern können und unsere wichtigsten Werte in dieser Situation nicht gelebt werden können, ist es wichtig, dass wir nicht unserer Angst die Energie geben (das führt in die Resignationsspirale), sondern die Energie auf eine Lösung im Sinne des „leave it“ konzentrieren.

Da wir durch diesen Schritt in ein neues „love it“ kommen wollen – ist es notwendig, dass wir unsere Werte sehr genau kennen und in eine Prioritäten-Liste bringen.

Markieren Sie sich in der Tabelle die Motive/Werte, die Ihnen besonders wichtig sind. Falls Ihnen Motive/Werte in der Tabelle fehlen, notieren Sie diese in den freien Feldern.

Im weiteren Schritt priorisieren Sie die gekennzeichneten Werte.

### **Welche sind Ihre 5 wichtigsten?**

Notieren Sie sich dann Ihre Gedanken zu folgender Fragestellung: Was können Sie für sich tun, damit Sie diese stärker leben können?

### 3.6.3 Modell: Drama-Dreieck (Opfer – Retter – Verfolger)

In dieser Übung können Sie für sich das Drama-Dreieck aus der Transaktionsanalyse nach Eric Berne nutzen. Wenn Sie sich als Opfer der Situation fühlen, kann Ihnen diese Übung neue Einblicke geben. Wenn es ein Opfer gibt, dann gibt es auch immer einen Täter und in der Regel auch einen Retter.

Führen Sie folgende Übung durch. Beschriften Sie 4 Blätter mit: Opfer, Täter, Retter, Selbstverantwortung.  
Legen Sie diese am Boden aus.

Zunächst stellen Sie sich auf das Blatt „Selbstverantwortung“. Fühlen Sie sich so gut es geht in folgende Rolle ein: Sie wissen, was Sie wollen und auch was Sie sich in der aktuellen Situation wünschen und wie Sie Ihre Interessen umsetzen können. Sie sind im Reinen mit sich und Ihrem Umfeld. Was geht Ihnen durch den Kopf? Was sind Ihre Kompetenzen und wie könnten Sie diese aktiv einbringen?

Wechseln Sie nun in die Opferrolle und stellen Sie sich auf das Blatt „Opfer“. Fühlen Sie sich so gut es geht in folgende Rolle ein: Sie sind hilflos und ausgeliefert. Sie fühlen sich als Opfer der Umstände. Andere Personen werden als übermächtig wahrgenommen. Ihnen fehlt die Überzeugung, etwas tun zu können, um die Situation zu lösen. Sie erwarten und hoffen, dass andere etwas tun und Ihnen helfen sollen, damit sich etwas ändert. Sie fühlen sich unterlegen. Was geht Ihnen durch den Kopf? Wer trägt in der aktuellen Situation die Schuld? Gehen Sie Schritt für Schritt so vor: sich Ihre eigenen Grenzen bewusst.

Wechseln Sie nun in die Täterrolle und stellen Sie sich auf das Blatt „Täter“. Fühlen Sie sich so gut es geht in die folgende Rolle ein: Sie fühlen sich überlegen, Sie stehen über den anderen. Sie wissen die Dinge besser und geben Ratschläge. Versetzen Sie sich in die Situation der Verantwortlichen. Was geht Ihnen durch den Kopf? Was würden Sie anders tun? Was könnte besser umgesetzt werden?

Wechseln Sie nun die Rolle des Retters und stellen Sie sich auf das Blatt „Retter“. Fühlen Sie sich so gut es geht in die folgende Rolle ein: Sie fühlen sich wertvoll, wollen helfen. Sie sind fürsorglich und manchmal sogar etwas übergriffig. Auch wenn es erst einmal positiv klingt, handelt der Retter nicht auf Augenhöhe. Was geht Ihnen durch den Kopf? Angenommen, Sie könnten aus der Retterrolle etwas bewirken: Was könnten Sie wirklich bewegen?

Gehen Sie nun zurück auf die Rolle der Selbstverantwortung und stellen Sie sich auf das Blatt „Selbstverantwortung“. Tauchen Sie nun erneut in das Gefühl der Selbstverantwortung ein. Welche Erkenntnisse konnten Sie durch den Positionswechsel gewinnen?

**In welcher Rolle haben Sie sich am wohlsten gefühlt?**

**In welcher Rolle befinden Sie sich am häufigsten?**

Welche Impulse aus der Übung wollen Sie nutzen, was umsetzen?

## 3.7 Resilienzfaktor 3

die eigenen Emotionen verstehen, Impulse bewusst steuern können und Auswirkung von eigenen Emotionen auf andere nachvollziehen

### Strategien zur Erkennung und Steuerung eigener Emotionen

#### 3.7.1 Gefühlsrad

Manchmal fühlen wir uns ängstlich, hoffnungslos, ohnmächtig, ärgerlich, wütend, erfreut, glücklich, frustriert, unzufrieden, schuldig, einsam, gleichgültig. Gefühle entstehen durch unsere Gedanken und Bewertungen. Beispiel: Wenn wir denken „es wird schiefgehen“, „ich werde versagen“, „das ist schlimm“, dann spüren wir Angst oder sind traurig. Wenn wir denken „das ist unmöglich“, „da kann man nichts tun“, dann fühlen wir uns hoffnungslos. Wenn wir denken „ich habe etwas verloren, was mir wichtig war“, „ich habe nicht bekommen, was ich mir erwünscht habe“, dann sind wir betrübt, enttäuscht und traurig. Wenn wir denken „das macht man nicht“, dann werden wir ärgerlich. Daher sollten wir uns selbst zuhören – wie wir in bestimmten Situationen denken. Anstatt uns von Gefühlen in Besitz nehmen zu lassen, ist es sinnvoll zu überlegen: „Was ist mein Bedürfnis?“ „Was kann ich konkret tun, um gut für mich zu sorgen?“

#### 3.7.2 Powerposition

Wenn wir uns gut fühlen haben wir eine andere Haltung, einen anderen Gesichtsausdruck und eine andere Stimme, als wenn wir uns schlecht fühlen. Unsere Emotionen beeinflussen unsere Haltung, unsere Haltung auch unsere Emotionen. Gehen Sie öfter in eine positive Körperhaltung, lächeln Sie und nutzen Sie Ihren Körper gezielt um in eine gute Stimmung zu kommen.

#### 3.7.3 Mein Mentor

Wenn uns Emotionen intensiv beschäftigen, kann uns die Vorstellung eines Mentors helfen. Wer ist für Sie ein geeignetes Vorbild im Umgang mit Emotionen? Fragen Sie sich: Wie würde sich diese Person in dieser Situation verhalten? Was würde Ihnen diese Person raten?

#### 3.7.4 Ressource: Natur bewusst nutzen





In Japan ist Waldbaden aktuell und gilt als Medizin. Dass der Aufenthalt in der Natur wohltuend für Menschen ist, ist unbestritten. Wichtig dabei ist, die Natur mit allen Sinnen wahrzunehmen. Was riechen Sie? Was sehen Sie? Schauen Sie genau hin – achten Sie auf die Struktur der Blätter. Was hören Sie? Die Natur entlastet uns, da wir in der Natur keine kognitive Belastung erfahren. Forscher haben herausgefunden, dass wir nach einem Spaziergang in der Natur wieder belastbarer sind, als nach einem Spaziergang in der Stadt. Bei einem Spaziergang in der Stadt müssen wir auf mehrere Faktoren achten (z.B. Straßenverkehr, Ampelschaltung etc.) – in der Natur erfahren wir eine kognitive Entlastung. Nutzen Sie daher jede Möglichkeit, die sich für einen Aufenthalt in der Natur bietet.

### 3.7.5 Zählen – aber rückwärts

Zählen Sie in kritischen Situationen von 15 in 2er Schritten rückwärts und achten Sie dabei auf Ihren Atem. Das Rückwärtszählen kostet Konzentration – dadurch reduziert sich der Fokus auf die Emotion. Entscheiden Sie, wenn Sie bei 1 angekommen sind, ob Sie Ihrem emotionalen Impuls nachgeben wollen. Durch diesen Zeitgewinn können Sie für sich Ihre Impulsivität senken und erfahrungsgemäß greift dann der Verstand wieder.

### 3.7.6 Gefühle sind nur Gäste

Wenn wir intensiv fühlen, uns Emotionen fest im Griff haben und wir in diesen zu versinken drohen, dann kann der Satz „Gefühle sind nur Gäste“ eine gute Wirkung entfalten. Dieser Satz drückt sehr knapp aus, dass Gefühle nicht bleiben, sondern auch wieder gehen.

Es ist also nur ein schlechter Moment oder Morgen, kein schlechter Tag, keine schlechte Woche oder gar ein katastrophales Jahr – Gefühle vergehen.

### 3.7.7 Den Elefanten an die Leine nehmen

Es gibt Situationen, die uns immer wieder zu den gleichen unerwünschten Reaktionen bringen. Daher lohnt es sich, die Trigger zu kennen. So können Sie für sich frühzeitig erkennen, wenn ein destruktiver Impuls kommt und können ihn abschwächen. Welche Reaktionen zeigen Sie in diesen Situationen normalerweise? Wann machen Sie aus einer Mücke einen Elefanten? Welche Konsequenzen zieht das im Normalfall nach sich? Welches Verhalten würden Sie dann gerne zeigen? Was würde sich dadurch verändern?

### 3.7.8 Mit der Welle gehen, statt dagegen anzukämpfen

Gefühle kommen meistens in Wellen, die sich aufbauen und sich als Brandungswelle explosionsartig mit Donnergeräusch entladen. Notieren Sie sich Kennzeichen Ihrer persönliche Brandungswelle, damit Sie es besser schaffen, auf ihr zu surfen.

Wann sind Sie entspannt, gelassen und ruhend in sich selbst?

**Woran merken Sie das?**

**Woran merken dies andere?**

Wann sind Sie angespannter?

**Woran merken Sie das?**

**Woran merken dies andere?**

Wann stehen Sie kurz vor einer Explosion?

**Woran merken Sie das?**

**Woran merken dies andere?**

Wann explodieren Sie?

**Was geschieht dann normalerweise?**

Wie kommen Sie wieder auf Betriebstemperatur?

**Was unterstützt Sie dabei?**

**Woran merken andere, dass Sie wieder abgekühlt sind?**

Woran merken Sie, dass Sie wieder im entspannten Modus angekommen sind?

**Woran merken dies andere?**

An welcher Stelle wollen Sie die Welle verlassen, anstatt zu explodieren?

- Wie könnte dieser Ausstieg aussehen?

### 3.7.9 In Bewegung kommen

Geben Sie Ihrer Emotion einen Bewegungsimpuls – boxen sie Ihre Emotion fest in die Luft. Ausreagieren hilft. Anschließend fällt es uns leichter, wieder logisch zu denken.

**Positive und stärkende Emotionen produzieren**

**Fragen Sie sich jeden Abend, bevor Sie Ihren Tag beenden:**

**Wofür bin ich heute dankbar?**

**Wem habe ich heute eine Freude gemacht?**

**Mit wem habe ich mich heute mitgeföhrt?**

**Wann habe ich mich heute sicher und entspannt geföhlt?**

**Was habe ich heute richtig gut gemacht?**

**Was hat mich heute fasziniert?**

## 3.8 Resilienzfaktor 4

- **Veränderungsbereitschaft & Lösungsorientierung – Lösungen für die Zukunft finden**

Strategien für: Veränderungsbereitschaft & Lösungsorientierung – Lösungen für die Zukunft finden

### 3.8.1 Problem unter der Lupe

Betrachten Sie ein aktuelles Problem und beantworten Sie folgende Fragen:

Was funktioniert trotz dieses Problems gerade gut? Was funktioniert zumindest etwas?

Auf einer Skala von 1 (wenig) bis 10 (viel): Wie groß ist das Problem für Sie aktuell? Was könnte ein erster Schritt sein, um es auf der Skala einen Punkt zu reduzieren?

Häufig wünschen wir uns den perfekten Zustand und da dieser oft unrealistisch ist, fangen wir erst gar nicht mit kleinen Schritten an. Lösungsorientierung bedeutet, wenigstens einen kleinen Schritt in die richtige Richtung zu gehen.

### 3.8.2 Sich selbst der beste Freund sein

Fragen Sie sich in dieser Situation: Was würden Sie Ihrem besten Freund, Ihrer besten Freundin raten. Anderen einen guten wohlwollenden Rat zu geben, fällt uns meist leichter, als für uns selbst eine gute Lösung zu finden.

### 3.8.3 Über den Tellerrand denken

Nutzen Sie Kreativitätsmethoden zur Lösungsfindung. Erlauben Sie sich zu „spinnen“.

Die Reizwortanalyse kann dem Denken eine komplett neue Richtung geben. Diese Technik wird auch oft Zufallswort-Technik genannt. Wenn wir unser Gehirn einem Reiz aussetzen, dann führt das dazu, dass wir einen Gedankensprung machen, zwei Dinge miteinander verbinden und so zu einer neuen Lösung oder Idee kommen.

Dabei ist es wichtig, dass Sie ein Wort zufällig aussuchen und kein zum Thema passendes Wort suchen. Schlagen Sie einfach die Zeitung oder ein Buch an einer zufällig gewählten Stelle auf und finden Sie dort ein Wort.

Schreiben Sie nun alle Assoziationen auf, wenn Sie an dieses Wort denken. Nach 5 Minuten stoppen Sie diese Vorgehensweise. Nun bringen Sie Ihre Assoziationen mit dem Problem in Verbindung und notieren Sie Ihre Ideen.

Beispiel: 1) Problemstellung: Ich soll nach Hamburg versetzt werden obwohl mein Lebensmittelpunkt in München ist. 2) zufälliges Reizwort: Vase 3) Assoziationskette: Blumen; Wasser; Haltbarkeit; Aufbewahrung; Deko; Glas; Porzellan; Holz; Bodenvase; Designervase; antike Vasen.... 3) Verbindung von Assoziationskette mit Problemstellung: Blumen – dafür muss was für mich rausspringen – ich muss für mich sorgen – Haltbarkeit – für eine begrenzte Zeit - Aufbewahrung – wo kann ich meine Sachen aufbewahren – Deko – ist es notwendig, ob ich die ganze Zeit vor Ort bin oder kann ich auch von München aus arbeiten? Ist es wichtig, dass ich dort bin, oder bin ich dort nur Deko? Glas – was könnte für mich zerbrechen, wenn ich nach Hamburg gehe? usw.usw. Gehen Sie Schritt für Schritt so vor: so lange weiter, bis Ihnen durch die Assoziationsketten neue Ideen kommen.

### 3.8.4 Wunderfrage

Stellen Sie sich vor, Sie gehen schlafen und über Nacht passiert ein Wunder. Eine gute Fee hat das Problem für Sie gelöst.

**Woran würden Sie merken, dass das Problem gelöst ist?**

**Wie würde es sich anfühlen? Was wäre anders?**

**Woran würden es andere merken?**

**Was davon könnten Sie bereits heute umsetzen?**

Diese Frage von Steve de Shazer kommt aus der lösungsorientierten Psychologie und dient dazu, vom Problemdenken hin zum Lösungsdenken zu kommen.

**„Ja, aber klar – statt ja, aber“**

Hören Sie sich selbst zu. Immer wenn Sie „ja, aber...“ denken, setzen Sie ein „ja, aber klar...“ dagegen. Ziel ist, in einen positiven und lösungsorientierten Dialog zu kommen. Es kann uns gut aufzeigen, ob wir problemorientiert, akzeptierend oder lösungsorientiert denken.

## 3.9 Resilienzfaktor 5

**Unterstützung im sozialen Umfeld gezielt nutzen  
Steigerung der positiven Beziehungsgestaltung und Schaffung eines Netzwerkes**

Strategien für: Steigerung der positiven Beziehungsgestaltung und Schaffung eines Netzwerkes

### 3.9.1 Soziale Unterstützung auf drei Ebenen

**Menschen geben in der Regel Unterstützung auf drei Ebenen:  
Emotionale Ebene; informelle Ebene und praktische Ebene.**

**Gehen Sie in sich und überlegen Sie:**

**Welche Personen geben Ihnen Unterstützung auf der emotionalen Ebene –  
Wer gibt Ihnen Trost, Verständnis, Verbundenheit, Rückhalt etc.?**

Welche Personen unterstützen Sie auf der informellen Ebene –

Wer gibt Ihnen Tipps, Ideen, konkrete Lösungsvorschläge und weitere Informationen?

Welche Personen unterstützen Sie auf der praktischen Ebene – Wer packt mit an, leitet etwas in die Wege?

Notieren Sie sich die Namen der Personen, die Sie in den jeweiligen Kategorien unterstützen.

### 3.9.2 Welchen Menschen geben Sie Unterstützung auf diesen 3 Ebenen?

**Gehen Sie in sich und überlegen Sie:**

Welchen Personen geben Sie Unterstützung auf der emotionalen Ebene –  
Wem geben Sie Trost, Verständnis, Verbundenheit, Rückhalt etc.?

Welchen Personen geben Sie Unterstützung auf der informellen Ebene –  
Wem geben Sie Tipps, Ideen, konkrete Lösungsvorschläge und weitere Informationen?

Wen unterstützen Sie auf der praktischen Ebene – Für wen packen Sie an und leiten etwas in die Wege?

Notieren Sie sich die Namen der Personen, die von Ihnen unterstützt werden.

**Mit welchen Personen wollen Sie den Kontakt intensivieren?  
Sind darunter auch Personen, die Sie für sich als „schwächend“ empfinden?  
Von welchen Personen wollen Sie sich distanzieren?**

**Resilienz Coaching  
Seite 29**



Mit welchen Personen empfinden Sie einen guten Austausch – mit welchen Personen empfinden Sie ein Ungleichgewicht aus Nehmen und Geben?

### 3.9.3 Beziehungsnetzwerk gezielt stärken

Jeder Mensch baut sich im Laufe eines Lebens ein Beziehungsnetzwerk auf (Familie, Freunde, Bekannte...) In diesem Beziehungsgeflecht nehmen wir unterschiedliche Rollen ein. In schwierigen Zeiten merken wir in besonderem Maße, ob dieses soziale Netz uns trägt oder ob wir durch die Löcher des Netzes fallen. Anders ausgedrückt bekommen Beziehungen in schwierigen Situationen einen neuen Stellenwert - wir erfahren, wie Menschen, die man an seiner Seite geglaubt hat, mit den Bedürfnissen und Wünschen umgehen und wir erfahren, welche Menschen uns tragen, an uns glauben und uns den Rücken stärken.

Keine Beziehung gleicht der anderen – jeder will auf seine Art und Weise gesehen werden.

Listen Sie alle wichtigen Menschen oder Personengruppen auf, mit denen Sie in Verbindung stehen. Wenn Ihnen „zu viele“ Menschen einfallen, dann notieren Sie nur diejenigen, die direkten Einfluss auf Ihr Wohlbefinden haben.

Nun nehmen Sie ein Blatt Papier. Positionieren Sie sich in der Mitte des Blattes, indem Sie Ihren Namen notieren. Positionieren Sie dann die anderen Personen um sich herum. Gehen Sie intuitiv vor – wer steht am besten wo und in welchem Abstand? Malen Sie dann neben jedem Namen ein Symbol, das die Qualität der Beziehung widerspiegelt. Zum Beispiel: oder eine Krone.... Nehmen Sie bitte ein Symbol, das Ihnen spontan einfällt.

Schauen Sie in Ruhe auf Ihr Beziehungsgeflecht. Was ziehen Sie daraus für Erkenntnisse?

Die Stimmung unserer Umgebung hat auch Einfluss auf uns. Markieren Sie die Personen, die eher positiv gestimmt auf das Leben schauen.

Wem aus diesem Netzwerk erzählen Sie eher Sorgen, wem eher die schönen Erlebnisse?

Richten Sie den Fokus auf das Schöne und lassen Sie Ihre Familie, Freunde und Bekannte auch daran teilhaben.

### 3.9.4 Emotionale Momente verbinden

Sorgen Sie für gemeinsame Erlebnisse und positive Emotionen. Organisieren Sie gemeinsame Treffen und machen Sie sich Gedanken, wie Sie positive emotionale Erlebnisse schaffen können. (z.B. das Abendessen im Grünen mit Picknickkorb anstatt auf dem Balkon)

### 3.9.5 Literaturempfehlungen

Resilienz – 7 Schlüssel für mehr innere Stärke – Prof. Dr. Jutta Heller GU Verlag

4 Wege zu mehr Resilienz – Wie Sie innere Stärke entwickeln und Veränderungen meistern – Debora Karsch – persolog GABAL Verlag

Resilienz – So entwickeln Sie Widerstandskraft und innere Stärke Dr. med Mirriam Priß Goldmann Verlag

