



DER SCHLÜSSEL ZUR



# RESILIENZ

**5 TIPPS  
FÜR MEHR PSYCHISCHE  
WIDERSTANDSFÄHIGKEIT**

100% PREMIUM QUALITÄT GARANTIERT

**Der Schlüssel zur  
Resilienz**

**und**

**5 Tipps  
für mehr psychische  
Widerstandskraft**

[www.coachinglovers.com](http://www.coachinglovers.com)

© 2020 Matthias Mair und Tara-Luca Hanke (Autoren und Herausgeber)

Matthias Mair und Tara-Luca Hanke sind zertifizierte Resilienz-Trainer.

Dieses E-Book erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Alle Rechte vorbehalten.

Bilder von [www.pexels.com](http://www.pexels.com)

# Inhalt

|   |    |
|---|----|
| 1. Was ist Resilienz?.....                              | 04 |
| 2. Die Geschichte der Resilienz.....                    | 10 |
| 3. Warum ist Resilienz fundamental wichtig?.....        | 13 |
| 4. Resiliente Persönlichkeiten.....                     | 16 |
| 5. Resilienzmodelle und die 7 Säulen der Resilienz..... | 20 |
| 6. Wie resilient bist du? Der Resilienz-Test.....       | 29 |
| 7. Die 5 besten Tipps für mehr Resilienz.....           | 34 |
| 8. Empfehlungen: Bücher und mehr.....                   | 40 |



# Was ist Resilienz?

Wie auch das Wort Stress, so kommt **Resilienz** aus der Materialforschung. Resilienz stammt vom lateinischen Wort "resilire" ab und bedeutet zu Deutsch so viel wie "abprallen" oder "zurückspringen". Ursprünglich beschrieb es einen Stoff, der nach einer äußeren physischen Einwirkung wieder in seine Ausgangslage zurückgekehrt ist. Der englische Begriff "resilience" wird mit Spannkraft oder Elastizität übersetzt.

In der Psychologie wird der Begriff Resilienz heute vor allem dafür verwendet, die Fähigkeit des Menschen zu beschreiben, Extremsituationen und Lebenstragödien ohne langfristi-

ge Schäden zu bewältigen. Im Idealfall geht der Mensch gar gestärkt daraus hervor und weiß anhand von (unbewussten) Strategien und Grundansichten sich selbst zu helfen. Resilienz wird heute im Allgemeinen als **seelische Widerstandsfähigkeit** beschrieben, oder als Anpassungsfähigkeit sich unter widrigen Umständen gut zu entwickeln. Diese psychische Widerstandskraft ist bei jedem Menschen unterschiedlich stark ausgeprägt.

## Resilienz ist erlernbar

Man unterscheidet Resilienzbildung bei Kindern und Resilienzbildung bei



Erwachsenen. Lange war die Forschung davon überzeugt, dass Resilienz nur bei Kindern und Jugendlichen entwickelt und gestärkt werden kann. Heute gilt allerdings als gesichert, dass Resilienz auch bei Erwachsenen trainiert werden kann. Stichworte sind Resilienzförderung, Resilienzstärkung oder Erhöhung des Selbstschutzes. Der deutsche Neurowissenschaftler Raffael Kalisch spricht bei Resilienz von einem **Bewertungsstil**, der durchaus **erlernbar** ist.

### Was ist ein resilienter Mensch?

Ein resilienter Mensch kann als ein Mensch beschrieben werden, der Krisen und traumatische Ereignisse ohne nennenswerte Schäden übersteht und ggf. daraus gestärkt hervorgeht. Eine wahrlich herausragend attraktive Fähigkeit, findest du nicht?

Doch was unterscheidet resiliente Menschen von nicht resilienten Menschen? Oder anders gefragt: Was

machen resiliente Menschen anders?

Als Mensch mit einer gewissen Lebenserfahrung weißt du bestimmt aus eigener Beobachtung, dass es Mitmenschen gibt, die Rückschläge, Verluste und andere Lebenstragödien überraschend gut wegstecken. Wie ein Fels in der Brandung scheinen sie von nichts umgestoßen werden zu können. Souverän meistern sie Niederlagen und widmen sich mit voller Begeisterung und unverwütllichem Antrieb neuen Aufgaben.

Während die einen selbst schwerwiegende Erlebnisse rasch überwinden, ihre "Learnings" aus der Krise beherzigen und deshalb gestärkt daraus hervorgehen, so werden die anderen bereits von kleinsten Unstimmigkeiten aus der Bahn geworfen.

Der Unterschied dabei wird in der Psychologie gemeinhin als Resilienz beschrieben. Der eine hat, was dem anderen fehlt. Man sagt, der eine hat



mehr Resilienz und der andere weniger. Doch wie werden wir resilienter? Wie schaffen wir es, unsere Resilienz zu stärken, damit auch wir Krisen und Stresssituationen rasch bewältigen und gar **neue Kraft** daraus schöpfen können?

Dazu müssen wir uns Resilienz etwas genauer ansehen. Was also ist Resilienz genau?

Im Grunde streiten Psychologen und Forscher immer noch darüber, ob es sich bei Resilienz nun um eine Eigenschaft, eine Fähigkeit oder, wie Karlisch es definiert, einen Bewertungsstil handelt.

Da wir bereits wissen, dass Resilienz erlernbar ist, nehmen wir vom Begriff "Eigenschaft" Abstand. Eigenschaften sind das Fundament des Charakters



und damit meist ein fester Bestandteil der Identität, der sich ein Leben lang kaum verändert (z.B. temperamentvoll, ruhig, besonnen sein). **Fähigkeiten** hingegen sind erlernbar und auch wieder verlernbar (z.B. Fremdsprachen oder Stressbewältigung lernen).

Manche Autoren beschreiben Resilienz als **Bündel an Schutzfaktoren** (dazu später mehr) oder definieren es als Teil der mentalen Stressbewältigung, das heißt, mit welchen inneren Einstellungen man dem Stress begegnet (und die ihn schlimmstenfalls verstärken oder bestelfalls abschwächen).

Doch Resilienz kann auch als **Resource** verstanden werden, von der wir Gebrauch machen, um uns an die neue Situation anzupassen. Sie muss nur vorhanden, also ausgebildet sein – danach dient sie uns ein Leben lang. Dies wäre wohl der Ansatz aus Sicht des NLP. NLP geht davon aus, dass wir alles Nötige zur Veränderung

bereits in uns tragen, uns nur manchmal der Zugang dazu fehlt.

Allen Ansichten gemeinsam sind die Nützlichkeit der Resilienz und ihrer überaus positiven Wirkung auf unsere Gesundheit und Lebensführung. Wer Resilienz im 21. Jahrhundert aufweist, der ist im Besitz einer **Superkraft**, die zu mehr Leistung, mehr Lebensfreude, mehr Glücksempfinden und natürlich mehr Gesundheit verhilft. Doch dazu in den folgenden Kapitel mehr!

Die unterschiedlichen Ansätze schließen sich keinesfalls gegenseitig aus. In diesem Buch gehen wir zusammenfassend von folgender Definition aus:

**Resilienz ist die Fähigkeit, Krisen durch einen positiven Bewertungsstil als Entwicklungschancen zu begreifen und zu nutzen. Somit ist die Fähigkeit "Resilienz" eine wichtige Ressource für persönliche Weiterentwicklung und ein glückliches, selbstbestimmtes Leben.**



Zugegebenermaßen steckt die Resilienzforschung – gelinde gesagt – noch in den Kinderschuhen. Ein dermaßen komplexes Thema, das in seiner Gesamtheit kaum fassbar (im Sinne von messbar) gemacht werden kann, wird wohl nie bis in seinen Kern erforschbar und exakt definierbar sein können. Die Frage, die sich die Wissenschaft nämlich stellt, ist:

### Wie kann man Resilienz eigentlich messen?

Es hat sich in Forschungskreisen mittlerweile etabliert, Resilienz als Maß für die **Stresskompetenz** zu definieren – also für die Fähigkeit, Stress bewältigen zu können. Resilienz ist also **das Maß selbst**. Sind wir fähig mit Stress förderlich umzugehen, so haben wir eine hohe Resilienz. Wir sind belastbarer und nehmen herausfordernde Situationen als weniger stressig wahr als Menschen mit gering ausgeprägter Stresskompetenz. Bei gering ausgeprägter Stresskompetenz sind wir hingegen nicht fähig

mit Stress auf eine ihnen förderliche Weise umzugehen und dementsprechend wenig resilient.

Stress selbst ist dabei lediglich die Reaktion des Körpers auf Belastungen, sogenannten Stressoren. Bei gleicher äußerer (objektiver) Belastung durch die gleichen Stressoren kann die Stressreaktion von Mensch zu Mensch unterschiedlich stark ausfallen. Je nach Belastbarkeit ist das **subjektive Stressempfinden** höher oder niedriger. So, wie die physische Belastbarkeit variiert (Leistungssportler vs. Couchpotato), variiert auch die psychische Belastbarkeit. Und so, wie du deinen Körper trainieren kannst, kannst du auch deine Psyche und damit deine Resilienz trainieren!

#### **Das bedeutet für die Messbarkeit:**

Das subjektive Stressempfinden löst unterschiedlich starke Stressreaktionen aus, Anhand der Stärke der Stressreaktion kann auf die individuelle Belastbarkeit geschlossen wer-



den. Hohe Belastbarkeit (seelische Widerstandskraft) entspricht hoher Resilienz, geringe Belastbarkeit entspricht geringer Resilienz. Was bleibt, ist die unbeantwortete Frage, ab wann Belastbarkeit hoch oder niedrig ist, und ob sie auch dementsprechend empfunden wird. Diese Einschätzung bleibt in der letzten Instanz wohl jedem selbst überlassen.

### Fazit

Resilienz, vor allem bei Erwachsenen, ist ein noch nicht sehr tief erforschtes Gebiet. In der heutigen Psychologie wird sie als **Fähigkeit** verstanden, mit

Stress jeglicher Art förderlich umzugehen. Risikofaktoren wie schwierige Lebensumstände, Krisen und Niederlagen werden rasch überwunden, man geht gar gestärkt daraus hervor. Deshalb ist Resilienz eine wichtige **Ressource** für ein glückliches, selbstbestimmtes Leben. Ausreichend **Schutzfaktoren**, insbesondere ein enges soziales Netz, sind für eine hohe Resilienz ausschlaggebend und **trainierbar**.

Ein Synonym für Resilienz ist seelische Widerstandsfähigkeit, oder **psychische Widerstandskraft**.



# Die Geschichte der Resilienz

1977, als die Entwicklungspsychologin Emmy Werner zusammen mit ihrer Kollegin Ruth Smith die Studie "**The Children of Kauai**" veröffentlichte, galt dieses Werk als Pioniersarbeit auf dem Gebiet der Resilienzforschung.

Seit den 1950ern wurde Resilienz ausschließlich im Kindesalter erforscht. So auch anfangs bei Emmy Werner. Doch sollte sie folgend ihre Kinder von Kauai noch bis ins Erwachsenenalter hinein beobachten. Diese Langzeitstudie, die insgesamt **40 Jahre** lang andauerte, war es, die Resilienz als eine wichtige Fähigkeit in der Psychologie beschrieb.

Emmy Werner war überzeugt davon, dass Resilienz nicht nur im Kindesalter, sondern auch im Erwachsenenalter **erlernbar** sei. Neueste Ansätze belegen dies.

698 Kinder asiatischen und polynesischen Ursprungs wurden ab 1955 auf der Hawaiianischen Insel Kauai untersucht. Alle aus demselben Jahrgang, aber aus unterschiedlichen Gesellschaftsschichten und mit unterschiedlichen Lebensumständen konfrontiert.

Ein Drittel der Kinder lebte unter schwierigen Lebensumständen mit, psychologisch ausgedrückt, hoher



Risikobelastung. Das bedeutet, sie müssen in ihrem Leben mit mehr als vier Risikofaktoren zurechtkommen, welche die Wahrscheinlichkeit, selbst psychisch zu erkranken und kein gesundes, selbstbestimmtes und glückliches Leben zu leben, enorm ansteigen lässt. Diese **Risikofaktoren** sind etwa chronische Erkrankungen der Eltern, Vernachlässigung, Armut, Gewalt in der Familie, Misshandlung, Alkoholmissbrauch und Süchte, niedrigem Bildungsstand der Eltern usw. Zwei Drittel dieser Risikogruppe fielen im Laufe der Studie als Jugendliche durch Lern- oder Verhaltensstörungen auf und zeigten psychologisch auffälliges Verhalten.

Doch **ein Drittel** dieser Risikogruppe zeigte eine überraschend **positive Entwicklung**. Die Probanden waren erfolgreich in der Schule, waren sozial integriert, sie gingen später erfüllende Beziehungen ein, hatten eine Arbeit, die ihnen gefiel und zeigte eine optimistische Grundeinstellung dem Leben gegenüber. Sie hatten also trotz

schwerer Lebensumstände einen Weg in ein "gutes" Leben gefunden.

Darauf aufbauend beschrieb Werner **drei Klassen von Entwicklungen**:

1. Gute Entwicklung bei Kindern trotz hoher Risikofaktoren (Armut, Krankheit eines Elternteils, Kindesmisshandlung usw.)
2. Gute Entwicklung trotz stressintensiver Lebensereignisse (etwa Scheidung der Eltern)
3. Gute Entwicklung trotz schwerer Traumata (etwa Krieg, Todesfälle usw.)

Aber mehr noch. Emmi Werner und Ruth Smith definierten **Schutzfaktoren**. Schutzfaktoren sind Faktoren, die Risikofaktoren ausgleichen und somit vor extremer psychischer Belastung schützen. Sie **bilden Resilienz** aus. Anhand dieser Schutzfaktoren lässt sich auf die Resilienz einer Person schließen: Menschen, die viele



Schutzfaktoren aufweisen, besitzen eine hohe Resilienz. Menschen hingegen, die nur auf wenige Schutzfaktoren zurückgreifen können, sind weniger resilient, weniger belastbar.

Schutzfaktoren werden in drei Gruppen eingeteilt:

1. Familiäre Schutzfaktoren
2. Familien-externe Schutzfaktoren
3. Innere Schutzfaktoren

Allein an der Kategorisierung wird deutlich: ein **gutes soziales Netz** ist essentiell für Resilienz. Dabei geht es nicht nur um die eigene Familie, sondern auch haltgebende Bezugspersonen außerhalb der Familie wie Freunde, Gruppenzugehörigkeit in Sportvereinen, Religion etc. Innere Schutzfaktoren sind zum Beispiel Optimismus, Akzeptanz oder lösungsorientiertes Denken und Handeln.

Die von Werner definierten Schutzfaktoren sind in etwas abgewandelter Form noch heute in Gebrauch. Auf ihnen fußen die verschiedenen Modelle der Resilienz, die wir in einem nachfolgenden Kapitel ausführlich kennen lernen werden.

### Fazit

Nach dieser bahnbrechenden Studie ist klar: **Auch wenn die Ausgangssituation noch so schlecht ist, können wir unser Leben dennoch mit Bravour meistern, erfolgreich und glücklich werden!**

Weitere wichtige Studien zur Resilienz sind die Mannheimer Risikokinderstudie sowie die die Bielefelder Invulnerabilitätsstudie. Erstere untersucht 462 Kinder zwischen 2 und 11 Jahren (Studie läuft noch), letzere 146 Probanden im Alter von 14 bis 17 Jahren.



# Warum ist Resilienz fundamental wichtig?

Da wir bei Resilienz von einem umfassenden Konzept an Themenbereichen ausgehen, können wir es folgend definieren:

"You, me, or nobody is gonna hit as hard as life. But it ain't about how hard you hit. It's about how hard you can get hit and keep moving forward; how much you can take and keep moving forward. That's how winning is done!"

Rocky Balboa – Sylvester Stallone

Doch was genau besagt das Konzept der Resilienz nun eigentlich aus und wie kann es uns dienen?

In unserer westlichen **Leistungsgesellschaft**, in der unser Leben immer schneller und anspruchsvoller wird und es dadurch immer wichtiger wird leistungsfähiger und effizienter zu sein, kann Resilienz den heiligen Gral – ja die **Superkraft** schlechthin darstellen.

Burnout, Depressionen, Schlafstörungen und chronischer Dauerstress scheinen zum Alltag zu gehören. Wer busy ist, der ist erfolgreich. Ergo zwingen wir uns auf Kosten unserer



Lebensqualität und körperlichen Gesundheit regelrecht zu Höchstleistung, die rein biologisch gesehen kein Dauerzustand sein kann.

Hier trennt sich die Spreu vom Weizen. Was resiliente Menschen langfristig so erfolgreich macht, ist, dass sie aus Stresssituationen Kraft schöpfen und sich mit tänzelnder Leichtigkeit neuen Situationen anpassen können. Für sie sind Krisen **Wachstumschancen** – und wer verweigert schon gerne eine Chance?

Ihre Spielwiese ist jene, die für andere unbespielbar ist. So sind Krisen nicht unüberwindbare Hindernisse, sondern Möglichkeiten zu wachsen und künftige Situationen mit einem Köcher voll neuer Erfahrungen und Keylearnings zu meistern. Hier wird nochmals deutlich, dass Stress völlig subjektiv wahrgenommen wird. Für den einen ist es ein **Hindernis** und eine Belastung, was für den anderen **Ansporn**, ja gar Treibstoff darstellt.

Forschungsarbeiten zufolge leben resiliente Menschen um einiges länger. Sie sind glücklicher, zufriedener, gelassener und denken klarer. Ihre **Leistungsfähigkeit** ist höher und sie sind belastbarer. Sie erfreuen sich besserer **Gesundheit** und ihre **Lebensfreude** ausgeprägter.

### Was zeichnet resiliente Menschen aus?

Um dem Geheimnis der Resilienz auf die Spur zu kommen, haben wir selbst resiliente Menschen beobachtet und uns intensiv mit der Frage auseinandergesetzt, wie resiliente Menschen eigentlich denken. Wovon sind sie überzeugt? Was glauben sie? Wie blicken Sie auf die Dinge und wie sehen sie in die Zukunft?

Anhand der Schutzfaktoren der Resilienz wissen wir so einiges, worauf es ankommt. Und wir wissen auch, dass resiliente Menschen **optimistisch** in die Zukunft blicken. Sie sind sich außerdem ihrer **Emotionen** bewusst



und können sie kontrollieren bzw. aushalten. Somit manövrieren sie sich nicht, getrieben durch einen emotionalen Zustand, in missliche Lagen hinein, sondern wissen stets mit klarem Kopf und gezielt Entscheidungen zu treffen, die sie ihrem Ziel einen Schritt näher bringen.

Resiliente Menschen pflegen ein **soziales Umfeld**, nehmen nicht alles persönlich und sie sind felsenfest davon überzeugt, dass Stress, Krisen, Niederlagen und traumatische Erfah-

rungen zum Leben gehören, so wie der Tod auch.

Sie wissen von ihrer **Selbstwirksamkeit**. Sie sind also davon überzeugt, dass ihre Taten eine Wirkung haben. Sie nutzen Krisen als Anlass für Entwicklung im Persönlichen sowie im Beruflichen. Resiliente Menschen gehen aktiv mit Problemen um und rechnen damit, dass ihre Handlungen erfolgreich sein werden. Dieses Verhalten ist somit genau das Gegenteil von erlernter Hilfslosigkeit.





# Resiliente Persönlichkeiten

Es gibt bestimmt Hunderte, wenn nicht Tausende an Persönlichkeiten und Berühmtheiten, denen ein hohes Maß an Resilienz zugesprochen werden kann. Nachfolgend findest du ein paar Beispiele. Vielleicht kannst dir vom einen oder anderen etwas abucken, um dich mit etwas Inspiration auf deinem ganz eigenen Weg zu mehr Resilienz zu begeben.

Wer hätte zum Beispiel gedacht, dass ein Schulabbrecher zu einem der berühmtesten Wissenschaftler der Welt avancieren würde? Mit sechzehn Jahren schoss **Albert Einstein** seine Schulausbildung in den Wind. Einige Jahre später entschied er sich für ein Physikstudium, wurde aufgrund des

fehlenden Schulabschlusses aber nicht zugelassen. Trotz Eignungsprüfung mit exzellenten Ergebnissen wurde ihm das Studium wegen mangelnder Französischkenntnisse weiterhin verwehrt. Einstein musste wohl oder übel das Abitur nachholen. Erst nachdem auch diese Hürde überwunden war, stand seiner Karriere als Mathematik-Genie nichts mehr im Wege.

Die ehemalige Lehrerin und Recherche-Assistentin für Amnesty International **J. K. Rowling** wurde anfangs von vielen Verlagen abgelehnt. Sie gab nicht auf und nun ist Harry Potter die berühmteste Fantasy-Reihe seit Bestehen des Genres. Darüber hinaus



gilt J.K. Rowling als eine der reichsten Engländerinnen. Mit ihren sieben Bänden über den Zauberlehrling Harry Potter und deren Verfilmungen wurden sie und ihre Buchcharaktere weltberühmt.

Der aus den Nördlichen Midlands stammende Musiker **Ed Sheeran** konnte früher nicht ansatzweise von seiner Musik leben. Heute zählt er zu den meist gehörten Artisten auf Spotify. Zudem hat er über 150 Millionen Tonträger weltweit verkauft und zählt dadurch zu den der erfolgreichsten Musikern überhaupt.

Auch die weltberühmte Geigerin **Lindsey Stirling** wurde abgelehnt. Ihr wurde gar vor laufender Kamera und Millionenpublikum gesagt, dass sie es nicht schaffen würde in Las Vegas ganze Hallen zu füllen. Nun ist sie eine der bekanntesten Geigerinnen der Welt – und ihre Hallen waren öfter ausgebucht, als von einem anderen vergleichbaren Musiker im selben Genre.

Der Psychologe und Psychiater **Viktor E. Frankl**, der trotz Gefangenschaft in verschiedenen Konzentrationslagern und dem Verlust all seiner Geliebten nach dem zweiten Weltkrieg zurück ins Leben gefunden hat, gilt als eine Vorzeigeperson in Resilienzseminaren. Seine Erlebnisse hat er in Büchern verarbeitet und daraufhin als "Dritte Wiener Schule der Psychotherapie" die Logotherapie begründet.

"Ich habe nicht versagt.  
Ich habe nur 10.000 Wege  
gefunden, die nicht funktionieren."

Thomas A. Edison

Dieser berühmte Spruch soll vom berühmten Erfinder der Glühbirne, **Thomas A. Edison** stammen. Als klassischer Reframe (NLP) ist er ein wahrlich tolles Beispiel für förderliche und motivierende Selbstsicht. Thomas Edison wusste wie so viele an-



dere resiliente Personen auch – es kommt auf die eigene Sicht der Dinge an! Und:

"Das, was du bist, zeigt sich an dem, was du tust."

Thomas A. Edison

Aber zögere nicht, sondern starte jetzt, denn wie Edison auch zu sagen pflegte:

"Es ist besser, unvollkommen anzupacken, als perfekt zu zögern."

Thomas A. Edison

**Alexander von Humboldt** ist bis heute einer der bekanntesten Wissenschaftler und Naturforscher der Welt. Doch auf seinem größten Traum, dem Reisen, schien ein Fluch zu liegen: in der Jugend das Verbot seiner Mutter, später abgelehnte Gesuche in ganz Europa für eine Mitfahrgelegenheit auf einem Schiff. Kurze Zeit, nachdem er eine Zusage der spanischen Krone bekam, versank Europa im Krieg, Wasserstraßen wurden gesperrt, Reisen zur Gefahr.

So verbrachte er sechs rastlose Jahre wartend unter verständnislosem Kopfschütteln von Freunden und Familie – bis er 1799 endlich nach Südamerika aufbrechen konnte. Seine Ausdauer machte sich bezahlt – die Entdeckungen, die er auf seinen Forschungsreisen gemacht hat, waren bahnbrechend und haben ihre Gültigkeit häufig bis heute nicht verloren.



# Resilienzmodelle und die 7 Säulen der Resilienz

Es gibt mehrere Resilienzmodelle. Im deutschsprachigen Raum hat sich seit einigen Jahren das Modell der sieben Säulen der Resilienz etabliert. Die **bekanntesten Modelle** darüber hinaus sind:

1. Das Resilienzmodell nach Al Siebert
2. Der Resilienz Zirkel nach Elle Gabriele Amann
3. Die Säulen der Resilienz nach LOOVANZ

## Ein kurzer Exkurs

...zum Resilienzmodell nach Siebert

Das Resilienzmodell nach Al Siebert beschreibt eine eigenständige Ansicht, die an diesem Punkt erwähnenswert ist. Der 2009 verstorbene Doktor der Psychologie erforschte über 30 Jahre lang Soldaten und Kriegsrückkehrer in Amerika. Das Buch mit dem Titel "The Survivor Personality" gilt als fundamentales Werk seiner Ansichten.

Al Siebert formulierte die **fünf Ebenen der Resilienz** (5 Levels of Resilience). Der herausragende Unterschied zu all den anderen Resilienzmodellen ist der, dass er der Meinung war, die Fähigkeiten bauen aufeinander auf. Es ist demnach ein **Stufenmodell**, wo die letzte Stufe erst dann erreicht



werden kann, wenn man die anderen gemeistert hat.

Während seiner Zeit beim Militär in jungen Jahren erkannte er gewisse Kompetenzen, die es Soldaten ermöglichen besser und erfolgreicher zu sein, als andere. Fasziniert von der Entdeckung widmete er sich nach seinem Psychologiestudium der Erforschung menschlichen Verhaltens. Sein Fokus galt der **Salutogenese** und dem Aufbau förderlicher Kernkompetenzen sowie Denk- und Verhaltensweisen.

Nach jahrelanger Untersuchung von Personen mit widrigen Lebensumständen, schweren Traumata und Kriegserlebnissen von "Life Survivors" formulierte er **Kernfähigkeiten** und Ansichten, die für ein glückliches Leben trotz härtester Umstände und Erlebnisse unabdingbar sind. Aus seinem Erfahrungsschatz war er der Überzeugung, dass jeder diese Fähigkeiten ausbilden kann.

Dr. Al Siebert konzentrierte sich bei seinen Forschungen auf Personen, die folgende Kriterien erfüllten:

1. Sie hatten eine große Krise überlebt.
2. Sie hatten die Krise durch persönliche Anstrengungen überwunden.
3. Sie waren aus der Erfahrung mit bisher unbekanntem Stärken und Fähigkeiten hervorgegangen.
4. Rückblickend hatten sie Wert in der Erfahrung gefunden.

Die **fünf Ebenen der Resilienz** nach Al Siebert sind folgende:

1. **Gesundheit und Wohlbefinden fördern** – Reduktion von Belastungen, Netzwerk stärken
2. **Problembewältigung** – Analytisches Herangehen, Arten des Problemlösens (Fokus nach außen)



3. **Innere Pförtner** – Starkes Selbstvertrauen, positives Selbstwertgefühl (Fokus nach innen)

4. **Synergie** – Bereitschaft zu Lernen, Repertoire an Verhalten in Krisensituationen aufbauen

5. **Glück** – Lernen aus Krisen, Rückschläge positiv wenden

Keynotes, die du dir nach Dr. Al Siebert merken kannst, während du von Krisen gebeutelt bist, sind:

"Dein Geist und deine Gewohnheiten werden entweder Hindernisse oder Brücken für eine bessere Zukunft schaffen. Du entscheidest."

"Resilienz kann nicht gelehrt, aber gelernt werden. Es kommt von der Praxis und der Erfahrung, um deine einzigartige Kombination von

angeborenen Fähigkeiten zu entwickeln."

"Der Prozess, während des Erholens von Rückschlägen, kann dazu führen, dass du Stärken und Fähigkeiten entwickelst, von denen du nicht wusstest, dass sie überhaupt möglich wären."

Al Siebert

## Die sieben Säulen der Resilienz

Zurück zum eigentlichen Thema: Die sieben Säulen der Resilienz, die auf die Forschungsergebnisse Emmy Werners und Ruth Smiths zurückgehen und mit denen wir uns nun eingehender befassen wollen, sind folgende:



### Die sieben Säulen der Resilienz im Überblick

1. Akzeptanz
2. Selbstwirksamkeit
3. Realistischer Optimismus
4. Lösungsorientierung
5. Selbstregulation
6. Beziehungsnetzwerk
7. Zukunftsorientierung

#### 1. Akzeptanz

"Akzeptiere es. Es ist nicht Resignation, doch nichts lässt dich so viel Energie verlieren, wie die Diskussionen und der Kampf gegen eine Situation, die du nicht ändern kannst."

Dalai Lama

"Accipere" ist lateinisch und bedeutet so viel wie "annehmen" oder "anerkennen".

Akzeptanz ist eine Grundvoraussetzung zur **Lösungsfindung**.

Jammern hingegen macht alles nur noch schlimmer. Und das fatale, es ändert nichts an der Situation für dich. Sachlich gesehen bietet es also keinerlei Vorteile. Einzig allein kurzfristig ist ein Pseudovorteil zu erkennen: Mitleid, Trost und Zuneigung von anderen. Doch dies währt nur kurz. Denn bist du wieder allein – etwa am Abend im Bett und lässt den Tag Revue passieren, so bleibst du an deiner kreierten Story haften. Du bist das **Opfer**, dem Schlechtes passiert. Die Erkenntnis daraus, die deine Weltsicht prägt, ist fatal und eine Opferrollenhaltung vorprogrammiert. Doch dazu mehr weiter unten.

Betrachten wir hingegen das Leben mit etwas **Abstand** und ohne persönlich eingefärbte Note, so erkennen wir: Es gibt Dinge, die sich nicht ändern lassen. Je eher wir annehmen was ist und wie es ist, desto eher versetzen wir uns in die Lage die Si-



tuation (für uns) mittelfristig gesehen eben doch ändern zu können. Denn es kommt auf die **innere Haltung** an. Sie ist es, die unser Leben bestimmt. Sie ist es, die uns ein gutes Leben voller Freude und Segen leben lässt oder eben ein schlechtes, voller Unglück und Ungerechtigkeiten. Akzeptanz ist prägnant zusammengefasst so zu verstehen:

**Löse nicht das Problem – sondern löse dich vom Problem.**

## 2. Selbstwirksamkeit

Wir haben immer die **Wahlmöglichkeit**. Ob du aktiv wählst oder nicht, die Wahl ist da und sie wird getroffen. Unweigerlich. Die Frage ist nur, triffst du sie bewusst oder unwillkürlich? Lässt du vermeintlich das Leben für dich entscheiden?

Selbstwirksamkeit beschreibt die Überzeugung, mittels des eigenen Handelns Wirkung zu erzielen. Lethargische und depressive Menschen

glauben, egal was sie machen, es nützt doch eh nichts. Die Schlussfolgerung daraus ist fatal: Sie tun nichts und es ändert sich auch nichts an ihrer Situation. Ein **Teufelskreis**.

Resiliente Menschen hingegen wissen: Je eher sie ins Handeln kommen, desto eher ändert sich etwas.

"Es gibt nichts Gutes, außer man tut es."

Erich Kästner

**Und übrigens:** Noch nie war der Spruch "Wir sind unseres Glückes eigener Schmied" so wahr wie heute – und noch nie die Chance größer uns ein glückliches Leben nach eigenen Vorstellungen zu kreieren!



### 3. Realistischer Optimismus

"Für den Optimisten ist das Leben kein Problem, sondern bereits die Lösung."

Marcel Pagnol

Rein wissenschaftlich gesehen hat Optimismus eine schier endlos lange Liste an **gesundheitlichen Vorteilen**. Wen wundert es, dass statistisch gesehen Optimisten nicht nur länger leben, sondern auch noch wesentlich zufriedener dabei sind.

Die **Grundeinstellung** des Optimisten ist klar für das Leben, denn im Umkehrschluss weiß er, dass das Leben



auch für ihn geschieht. Warum sollte er also gegen das Leben ankämpfen? Warum sich mit aller Kraft gegen das Leben stellen? Sinnlos – und eine Logik, die ein Fundament für ein glückliches Leben schafft!

### 4. Lösungsorientierung

"There is no losing only learning, no failure only opportunities, no problems only solutions."

Pitbull (Musiker)

Motivationslegende Tony Robbins weiß: **Die Fragen, die wir uns stellen, legen die Qualität der Antworten fest, die wir darauf finden.**

Wenn wir anstelle des Problems die **Lösungsfindung** in den Fokus rücken, so haben wir eine wesentlich größere Chance auch eine zu finden. Sich auf das Problem zu konzentrieren ist Zeit-

und Energieverschwendung. Es ist da. Das müssen wir akzeptieren, wenn wir es lösen wollen. Also wird es Zeit den Fokus zu ändern und uns mit Lösungsansätzen zu beschäftigen. Die **richtigen Fragen** sind dabei das A und O.

### 5. Selbstregulation

**Der Herr im eigenen Haus sein** – Wer wünscht sich das schon nicht?

Selbstregulation bedeutet Kontrolle über die eigenen Gedanken, Gefühle und Handlungen – also sich selbst im Griff zu haben und der Situation entsprechend **angemessen** reagieren zu können. Dabei handelt es sich keineswegs um sture Disziplin oder darum, keine Schwäche zeigen zu dürfen.

Es geht vielmehr um eine **gesunde Balance** für Körper und Geist, ohne in Extrema auszuschlagen: Das richtige Maß zwischen Leistung und Pause, Motivation und Ruhe, Schlaf- und



Wachphasen usw. Wenn du Erholung brauchst, erhole dich, anstelle bis zum Geht-nicht-mehr weiterzuarbeiten. Wenn du Hunger hast, befriedige auch dieses Bedürfnis angemessen, aber ohne die Mahlzeit in Völlerei ausarten zu lassen und über Bauchweh zu klagen. Wenn du dich über etwas ärgerst, hinterfrage deine schlechte Laune – eine Person, die sich selbst regulieren kann, wird über ihren eigenen Schatten springen und sich davon lossagen, weil sie weiß, dass die Wut sie nicht weiterbringt.

Die **Achtsamkeit** sich selbst und seinem Umfeld gegenüber ist nicht nur ein Trend, sondern eine wichtige Fähigkeit, die wir trainieren können.

## 6. Beziehungsnetzwerk

"Geteiltes Leid ist halbes Leid."

Deutsches Sprichwort

Es kommt nicht von ungefähr, dass du dieses Sprichwort schon tausende Male gehört hast. Und obwohl dieser Satz abgedroschen und eingestaubt klingt, hat er seinen Wahrheitsgehalt nicht eingebüßt: Ein vertrautes Gespräch mit dem Partner, der besten Freundin oder der Oma hat sicher auch dir schon so manche Last von den Schultern genommen.

Ein gut geknüpft **soziales Netzwerk** dient im wahrsten Sinne des Wortes als Netz – wenn wir uns einmal fallen lassen, weil wir nicht weiter wissen und Unterstützung brauchen, fängt es uns auf. Im zweiten Kapitel wurde bereits deutlich, dass ein enges soziales Netzwerk der wichtigste Schutzfaktor überhaupt ist. Durch die Zuversicht und Geborgenheit, die Fürsorge und Liebe, die neuen Blickwinkel und Erkenntnisse, die wir durch andere Menschen erfahren, schöpfen wir **Mut und Kraft**. Und natürlich gilt auch der Umkehrschluss: Geteilte Freude ist doppelte Freude.



## 7. Zukunftsorientierung

"Würdest du mir bitte sagen, wie ich von hier aus weitergehen soll?' 'Das hängt zum größten Teil davon ab, wohin du möchtest', sagte die Grinsekatzte.

'Ach wohin ist mir eigentlich gleich.', sagte Alice. 'Dann ist es auch egal, wie du weitergehst', erwiderte die Katze."

aus Alice im Wunderland

Konkrete **Visionen und Ziele** sind von enormer Wichtigkeit, um Resilienz aufzubauen. Zu wissen, worauf wir hinarbeiten schenkt uns einen Sinn und damit die Motivation, nicht aufzugeben – selbst in der Krise.

Die Vergangenheit hingegen können wir nicht ändern. Es ist deshalb frustrierend, sich über Vergangenes zu ärgern, weil der Schmerz niemals aufhört. Er drängt uns in die Opferrolle. Das Beste ist es daher, die Vergangenheit zu akzeptieren wie sie ist und stattdessen gen Zukunft zu schauen. Die Zukunft können wir gestalten! Und zwar so, dass wir zukünftig mit **Freude und Dankbarkeit** zurückblicken können.



# Wie resilient bist du? Der Resilienztest

Du möchtest wissen, wie resilient du selbst bist? Mit unserem Test findest du es ganz leicht heraus.

Der Test analysiert die Einzelausprägung aller sieben Resiliensäulen, die du bereits kennengelernt hast, sowie den Gesamtwert. Damit bietet der Test ein ganz besonders **konkretes**

**Ergebnis**, anhand dessen du sehen kannst, welche der sieben Säulen du fördern solltest. Wie genau du deine Fähigkeiten jeder einzelnen der sieben Säulen verbessern kannst, erfährst du im darauffolgenden Kapitel.

Los geht's!



| Nr. | Diese Aussage trifft wie folgt auf mich zu:   |                         |                        |                |                            | Punktzahl<br>geteilt durch<br>Anzahl der<br>beantworteten<br>Fragen: |
|-----|---|-------------------------|------------------------|----------------|----------------------------|--|
|     | Trifft<br>überhaupt<br>nicht zu   | trifft eher nicht<br>zu | trifft teilweise<br>zu | trifft eher zu | trifft voll und<br>ganz zu |  |
| 1   | Ich kann für jedes Problem eine Lösung finden.  |                         |                        |                |                            | Skala Lösungsorientierung  |
|     | 1   | 2                       | 3                      | 4              | 5                          |  |
| 2   | Wenn ein Problem entsteht, fallen mir in der Regel mehrere Lösungswege ein.   |                         |                        |                |                            |  |
|     | 1   | 2                       | 3                      | 4              | 5                          |  |
| 3   | Bei Problemen ver falle ich schnell in eine Denkweise, die das Problem in den Vordergrund rückt, nicht aber deren Lösung. |                         |                        |                |                            |  |
|     | 5   | 4                       | 3                      | 2              | 1                          |  |
| 4   | Mein Leben wird häufig von anderen Menschen oder Situationen bestimmt, weniger durch mein eigenes Handeln.                |                         |                        |                |                            |  |
|     | 5   | 4                       | 3                      | 2              | 1                          |  |
| 5   | Wenn ich mich anstrenge, habe ich auch Erfolg.  |                         |                        |                |                            |  |
|     | 1   | 2                       | 3                      | 4              | 5                          |  |
| 6   | Ich schaue stets optimistisch in die Zukunft.   |                         |                        |                |                            |  |
|     | 1   | 2                       | 3                      | 4              | 5                          |  |
| 7   | Ich konzentriere mich meist auf die positiven Dinge einer Sache, selbst wenn es Probleme sind.                            |                         |                        |                |                            |  |
|     | 1   | 2                       | 3                      | 4              | 5                          |  |
| 8   | Ich gehe eher pessimistisch an Dinge heran, dann kann ich auch nicht enttäuscht werden.                                   |                         |                        |                |                            |  |
|     | 5   | 4                       | 3                      | 2              | 1                          |  |
| 9   | Ich bleibe stets optimistisch, auch wenn mir Widerstände entgegenstehen.  |                         |                        |                |                            |  |
|     | 1   | 2                       | 3                      | 4              | 5                          |  |
| 10  | Egal, was auf mich zukommt, mir fällt immer ein, wie ich es lösen kann.   |                         |                        |                |                            |  |
|     | 1   | 2                       | 3                      | 4              | 5                          |  |
| 11  | Was ich angehe, gelingt mir in der Regel auch.  |                         |                        |                |                            |  |
|     | 1   | 2                       | 3                      | 4              | 5                          |  |



| Nr. | Diese Aussage trifft wie folgt auf mich zu:  |                         |                        |                |                            | geteilt durch<br>Anzahl der<br>beantworteten<br>Fragen: |                  |
|-----|--|-------------------------|------------------------|----------------|----------------------------|---|------------------|
|     | Trifft<br>überhaupt<br>nicht zu  | trifft eher nicht<br>zu | trifft teilweise<br>zu | trifft eher zu | trifft voll und<br>ganz zu |   |                  |
| 12  | Ich bemitleide mich häufig selbst, wenn andere oder das Leben mir Unwägbarkeiten auferlegen. |                         |                        |                |                            | Skala Opferrolle verlassen                              |                  |
|     | 5  | 4                       | 3                      | 2              | 1                          |   |                  |
| 13  | Ich fühle mich meistens ungerecht behandelt, wenn ich kritisiert werde.                      |                         |                        |                |                            |   |                  |
|     | 5  | 4                       | 3                      | 2              | 1                          |   |                  |
| 14  | Ich neige oft zu Rachegehlüsten, wenn mir jemand Ungerechtes antut.                          |                         |                        |                |                            |   |                  |
|     | 5  | 4                       | 3                      | 2              | 1                          |   |                  |
| 15  | Ich lästere nicht gerne über andere.   |                         |                        |                |                            |   |                  |
|     | 1  | 2                       | 3                      | 4              | 5                          |   |                  |
| 16  | Bei Krisen oder Problemen sehe ich immer den Anteil, den ich selbst dazu beigetragen habe.   |                         |                        |                |                            |   | Skala Optimismus |
|     | 1  | 2                       | 3                      | 4              | 5                          |   |                  |
| 17  | Ich frage nicht "Wer hat Schuld?", sondern "Wie bringen wir das wieder in Ordnung?".         |                         |                        |                |                            |   |                  |
|     | 1  | 2                       | 3                      | 4              | 5                          |   |                  |
| 18  | Ich stelle mich auch unangenehmen Einsichten und trage die Konsequenzen.                     |                         |                        |                |                            |   |                  |
|     | 1  | 2                       | 3                      | 4              | 5                          |   |                  |
| 19  | Ich übernehme gern Verantwortung und gehe oft voran.   |                         |                        |                |                            |   |                  |
|     | 1  | 2                       | 3                      | 4              | 5                          |   |                  |
| 20  | Ich empfinde mich als wertvollen Menschen.   |                         |                        |                |                            |   |                  |
|     | 1  | 2                       | 3                      | 4              | 5                          |   |                  |
| 21  | Mir fällt es schwer, meine eigenen Schwächen und Unzulänglichkeiten zu akzeptieren.          |                         |                        |                |                            | Skala Akzeptanz   |                  |
|     | 5  | 4                       | 3                      | 2              | 1                          |   |                  |
| 22  | Ich kann Ärgernisse gut akzeptieren, wenn ich sie nicht ändern kann.                         |                         |                        |                |                            |   |                  |
|     | 1  | 2                       | 3                      | 4              | 5                          |   |                  |



| Nr. | Diese Aussage trifft wie folgt auf mich zu:   |                         |                        |                |                            | Punktzahl<br>geteilt durch<br>Anzahl der<br>beantworteten<br>Fragen: |
|-----|---|-------------------------|------------------------|----------------|----------------------------|--|
|     | Trifft<br>überhaupt<br>nicht zu   | trifft eher nicht<br>zu | trifft teilweise<br>zu | trifft eher zu | trifft voll und<br>ganz zu |  |
| 23  | Ich kann mich schnell auf Veränderungen, die mein Leben betreffen, einstellen.                                |                         |                        |                |                            | skala Akzeptanz  |
|     | 1   | 2                       | 3                      | 4              | 5                          |  |
| 24  | Es ist für mich unerträglich, wenn Dinge nicht so laufen, wie ich es gerne hätte.                             |                         |                        |                |                            |  |
|     | 5   | 4                       | 3                      | 2              | 1                          |  |
| 25  | Ich begreife Krisen stets als Chance für Neues.   |                         |                        |                |                            | skala Akzeptanz  |
|     | 1   | 2                       | 3                      | 4              | 5                          |  |
| 26  | Ich bin offen für fremde Unterstützung, denn gemeinsam geht's besser.   |                         |                        |                |                            |  |
|     | 1   | 2                       | 3                      | 4              | 5                          | skala Netzwerkorientierung   |
| 27  | In der Regel vertraue ich Mitmenschen.  |                         |                        |                |                            |  |
|     | 1   | 2                       | 3                      | 4              | 5                          |  |
| 28  | Es ist leicht für mich, andere um Hilfe zu bitten.  |                         |                        |                |                            | skala Netzwerkorientierung   |
|     | 1   | 2                       | 3                      | 4              | 5                          |  |
| 29  | Ich habe für verschiedene Lebensbereiche Ansprechpartner, die mir helfen können.                              |                         |                        |                |                            |  |
|     | 1   | 2                       | 3                      | 4              | 5                          | skala Netzwerkorientierung   |
| 30  | Wenn ich mir etwas vornehme, prüfe ich Chancen und Risiken, bevor ich mich für einen Weg zum Ziel entscheide. |                         |                        |                |                            |  |
|     | 1   | 2                       | 3                      | 4              | 5                          |  |
| 31  | Ich habe konkrete Lebensziele und verfolge diese auch konsequent.   |                         |                        |                |                            | skala Zukunftsplanung / Zielorientierung                             |
|     | 1   | 2                       | 3                      | 4              | 5                          |  |
| 32  | Es bereitet mir Schwierigkeiten, meine Absichten und Ziele zu verwirklichen.                                  |                         |                        |                |                            |  |
|     | 5   | 4                       | 3                      | 2              | 1                          | skala Zukunftsplanung / Zielorientierung                             |
| 33  | In unerwarteten Situationen weiß ich meistens, wie ich mich verhalten soll.                                   |                         |                        |                |                            |  |
|     | 1   | 2                       | 3                      | 4              | 5                          |  |
| 34  | Ich mag es, mich an Zielen zu orientieren, auch wenn es nicht meine eigenen sind.                             |                         |                        |                |                            | skala Zukunftsplanung / Zielorientierung                             |
|     | 1   | 2                       | 3                      | 4              | 5                          |  |



**Addiere** jetzt die Punkte jeder Frage derselben Kategorie (siehe mittlere Spalte "Frage") und **teile die Summe** der Punkte durch die Anzahl der Fragender jeweiligen Kategorie. Trage den errechneten Durchschnittswert (zwischen 1 und 5) in die linke Spalte ein:

| Skala                              | Frage         | Durchschnittspunktzahl |
|------------------------------------|---------------|------------------------|
| Lösungsorientierung                | 1 – 5         |                        |
| Optimismus                         | 6 – 11        |                        |
| Opferrolle verlassen               | 12 – 15       |                        |
| Verantwortung                      | 16 – 20       |                        |
| Akzeptanz                          | 21 – 25       |                        |
| Netzwerkorientierung               | 26 – 29       |                        |
| Zukunftsplanung / Zielorientierung | 30 – 34       |                        |
| <b>Gesamtwert</b>                  | <b>1 – 34</b> |                        |

Um deine **Gesamtpunktzahl** auszurechnen, teile deine Gesamtpunktzahl aller Fragen durch deren Anzahl (34).

## Auswertung

Werte von **1 bis 2,5** bedeuten eine gering ausgeprägte Resilienz. Nimm dir im nächsten Kapitel vor allem die Tipps zu diesen Bereichen zu Herzen!

Werte von **2,51 bis 3,5** bedeuten eine mittelmäßig ausgeprägte Resilienz. Eine Verbesserung dieser Faktoren wird dir leicht fallen. Nutze diesen Vorteil!

Werte von **3,51 bis 5** bedeuten eine stark ausgeprägte Resilienz. Glückwunsch! Diese Faktoren geben dir jetzt schon viel Widerstandskraft.



# Die 5 besten Tipps für mehr Resilienz

Sei dir eines bewusst: **Resilienz wird in Krisen gebildet.** Segler pflegen stets zu sagen: Die See prüft nach. Und wie die See mit Gewissheit nachprüft, so macht es auch das Leben. **Bist du gerüstet?** Hast du dich entwickelt, bist du bereit? So, wie auch eine Löwenmama ihre Kleinen immerzu anstupst, damit sie lernen auf den eigenen vier Beinen zu stehen. Nimm diese **5 Tipps** mit auf den Weg und hol so das Beste aus deiner nächsten Krise heraus!

## 1. Ändere deine Lebenseinstellung

... und trainiere deinen Optimismus!  
Erkenne, dass du extrem dankbar

sein kannst, dass du jetzt gerade hier diese Zeilen lesen kannst. Was glaubst du wie viele Menschen der Welt können überhaupt lesen? Was glaubst du, wie viele Leute leben in chronischer Armut und können sich gar keinen Computer leisten? Was glaubst du, wie viele Menschen überhaupt Zugang zu Strom haben? Was glaubst du, wie viele Leute wünschen sich gerade im Trockenen und Warmen zu sitzen und auf Knopfdruck Licht, Warmwasser und einen Herd zum Kochen zu haben?

Laut Statistiken mindestens einer von drei Menschen. Du bist also wahrlich **gesegnet!** Du lebst bereits ein schönes Leben, von dem Milliarden (!)



von Menschen auf der Welt träumen! Integriere das intensive Fühlen von Dankbarkeit in deinen Alltag. Du wirst nach ein paar Tagen schon sehen, alles andere geht nun viel leichter von der Hand.

Eine hervorragende Methode um Optimismus zu trainieren ist das **Jammerfasten**. Dabei legst du dir ein Armband an den rechten Arm an – dein Jammer-Armband – und jedes

Mal, wenn du anfängst, dich über irgendwelche Belanglosigkeiten zu beschweren, "einfach alles Mist ist" oder du "eben Pech im Leben hast und es allen anderen viel besser geht", wechselst du das Armband zum linken Handgelenk. Mehr Infos zum Jammerfasten findest du hier:

[www.coachinglovers.com/coaching-tool/jammerfasten/](http://www.coachinglovers.com/coaching-tool/jammerfasten/)





## 2. Sei dir deiner Stärken bewusst!

### ...und fertige dein Stärkenprofil an!

Erfolgreiche Menschen wissen, was sie gut können. Glückliche Menschen wissen wo ihre Stärken liegen. Weißt du es? Ist es nicht so, dass wir meistens nur sehen, was wir nicht können? Dabei hat jeder von uns auch **ausgeprägte Stärken** – ja, auch du! Also, was sind deine Stärken? Worin bist du gut? Wobei suchen andere deinen Rat, worin schätzen sie deine **Expertise**? Welche Pfeile hast du im Köcher, die nur du in deinem Umfeld besitzt?

Finde es heraus mit Coaching Tools wie etwa der **Madonna-Methode**:

[www.coachinglovers.com/coaching-tool/madonna-methode/](http://www.coachinglovers.com/coaching-tool/madonna-methode/)

## 3. Fokussiere dich auf die Lösung

...und nicht auf das Problem.

Erinnerst du dich? "Die Fragen, die wir uns stellen, legen die Qualität der Antworten fest, die wir darauf finden." (Tony Robbins). Stelle dir selbst also **qualitativ hochwertige Fragen** und du erhältst nützliche Antworten. Antworten, die Lösungen hervorbringen und nicht das Problem wälzen. Anstelle von: "Warum passiert immer mir das?" fragst du dich "Was lerne ich aus dieser Situation?". Denn warum ein Ungeschick passiert, ist zweitrangig. Du kannst es sowieso nicht mehr ändern! Konzentriere dich also lieber auf die Lösung. Und das Beste: Wenn du das Problem einmal gelöst hast, kannst du es auch ein **zweites Mal**. Obwohl Kenntnis der Ursache möglicherweise verhindert, dass das Problem wiederholt auftritt, ist sie nicht unbedingt notwendig, um Erfolg zu haben.

Hier ein paar **Beispiele** für wirklich gute Fragen. Am besten, du lernst sie auswendig um sie im richtigen Moment parat zu haben:



1. Was lerne ich daraus?
2. Wie kann mir das alles nutzen?
3. Welche neuen Möglichkeiten ergeben sich jetzt?
4. Inwiefern profitiere ich von dieser misslichen Lage? (und glaube mir, es gibt **IMMER** auch **gute Seiten**)

### 5. Was ist das Geschenk darin?

## 4. Knüpfe ein starkes Netzwerk

**...und sei kein heroischer Einzelkämpfer.**

Ja, wie knüpft man ein starkes Netzwerk? Wie lernt man Menschen kennen und baut eine enge Beziehung auf? Wie entsteht **Vertrauen**?

Die Antwort lautet: **Indem man sich öffnet.** Klingt ganz einfach – fällt vielen aber schwer. Um ja keine Schwäche, keine Unsicherheit oder gar

Verletzlichkeit zu zeigen wird man eben lieber zum verbissenen Einzelkämpfer. Dass das einfach nicht gut tut, weißt du selbst. Nimm dir diese Tipps zu Hilfe, wenn du engere Beziehungen aufbauen willst:

1. Frage um **Hilfe**, erlaube dir, Hilfe anzunehmen und biete auch Hilfe an.
2. Habe ein **offenes Ohr** für deine Mitmenschen! Sie werden dir dafür auch ihre Aufmerksamkeit schenken.
3. Bitte um einen kleinen **Gefallen** und tue jemandem einen Gefallen.
4. Richte jemandem **Grüße** aus, erkundige dich nach seinem Befinden.
5. **Überrasche** jemanden ohne Anlass "einfach so"
6. Drücke bewusst **Lob** und Wertschätzung aus; **ohne Relativierung!** Etwa: "Das hast du **wirklich** gut gemacht" statt "Das hast du recht gut gemacht".



7. Sei **ehrlich** und erzähle von dir.

8. Mache ein nettes **Kompliment**.

9. **Zeige Interesse** indem du Fragen stellst.

Alles, was du gibst, werden dir die Menschen zurückgeben – und zwar **mehrfach!** Probier es aus und beginne zum Beispiel damit, unterwegs einer fremden Person ein kleines **Lächeln** zu schenken – du wirst sehen, es kommt ein größeres zurück.



## 5. Erkenne limitierende Glaubenssätze

**...und ersetze sie durch positive!**

" 'I used to think time was a thief. But you give before you take. Time is a gift. Every minute. Every second', says Alice to Mr. Time.

" 'Ich dachte immer die Zeit wäre ein Dieb. Doch du gibst, bevor du nimmst. Zeit ist ein Geschenk. Jede Minute, Jede Sekunde', sagt Alice zu Herrn Zeit."

aus Alice im Wunderland

Schön, nicht wahr? Dieser **Reframe** lässt Alice die Welt viel wundersamer, ja leichter, lockerer, ihr freundlicher gesinnt sehen.

Möchtest du das auch? Möchtest du



ein leichteres, lockereres und freundlich gestimmtes Leben führen?

Alles beginnt mit unseren Gedanken, genaugenommen mit unseren Grundannahmen – oft auch **Glaubenssätze** genannt. Durchforste einmal genau deine Grundannahmensammlung, die du dir über die Jahre angelegt hast. Wie siehst du das Leben? Machst du Dinge im Leben oder

passieren dir Dinge im Leben? Geschieht es für dich oder – das kann doch nicht wahr sein – schon wieder passiert... dir das?

Was genau du tun musst, um negative Glaubenssätze zu entlarven und aufzulösen, erfährst du hier:

[www.coachinglovers.com/coaching-tool/glaubenssaetze-aufloesen/](http://www.coachinglovers.com/coaching-tool/glaubenssaetze-aufloesen/)



# Unsere Empfehlungen: Bücher und mehr

Du möchtest noch mehr über Resilienz wissen? Auf **Coachinglovers** findest du alle weiteren wichtigen Infos rund ums Thema Resilienz, die den Rahmen dieses E-Book gesprengt hätten:

[www.coachinglovers.com/resilienz/](http://www.coachinglovers.com/resilienz/)

Weitere interessante Informations- und Wissensquellen sind:

1. Werner, E.; Smith, R.: Die Kinder von Kauai, 2008.

2. TED Talk: Wie Resilienz gegen Katastrophen Leben rettet (Derrick Tin)

3. Deutsche Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: Resilienz und psychologische Schutzfaktoren im Erwachsenenalter, 2012.

4. Kalisch, R.: Der resiliente Mensch: Wie wir Krisen erleben und bewältigen. eBook Berlin Verlag, 2017.

5. Wellensiek, S.: Logbuch Resilienz: Arbeitsbuch mit Übungen, Tipps und Anregungen. Beltz Verlag, 2020.

6. Fröhlich-Gildhoff, K.; Rönnau-Böse, M.: Resilienz. Utb Verlag, 2019.

