



sicher.geborgen.frei

„Zufrieden leben - " Wie kann ich innere Stärke entwickeln, um mit Ärgernissen, Belastungen und Krisen besser umgehen zu können?

Die Strategie von zufriedenen Menschen – nennt man

Resilienz „Innere Kräfte, die es uns ermöglichen Krisen und Schwierigkeiten nicht nur zu überwinden, sondern gestärkt daraus hervorzugehen“ (Monika Gruhl: Resilienz – die Strategie der Stehauf-Menschen. Herder-Verlag)

Die 7 Resilienzfaktoren sind die Bausteine für dein persönliches Krisenmanagement:

- 1. Optimismus** („Wird schon klappen. Irgendwie werde ich es schaffen und sonst such ich mir Hilfe“)
Und es heißt nicht, dass immer alles super ist, sondern das Gefühl, dass ich es verdient habe und es erlaubt ist, dass alles gut ausgeht...statt wie Pessimisten, die sich auf die Schwierigkeiten konzentrieren.

Tipps:

- Steuer deine Gedanken – statt sich von ihnen steuern zu lassen
- Mach aus einer Kleinigkeit kein Drama – nur Krankheit und Tod ist wirklich Leid
- Entwickel Kompetenzen - zeig, was Du kannst
- Rede liebevoll mit dir – anstatt dich abzuwerten
- Sei Achtsam, komm ins hier und jetzt – achte auf das, was du siehst, hörst, riechst, schmeckst, fühlst
- Du bist du, dich gibt es genua nur einmal – lass den Vergleich und bleib bei dir
- Habe Spass – was macht dich glücklich? Wählen und tun ...

- 2. Akzeptanz** („Okay, so ist es. Es gefällt mir nicht, aber es ist wie es ist“)
Probleme gehören zum Leben. Akzeptanz bedeutet nicht, sich allem hinzugeben oder alles gut zu finden. Sondern Schritt für Schritt (durch trauern, wüten und auch antriebslos sein) zu lernen, hinzunehmen, was nicht zu ändern ist. Und dadurch aus dem Kampf zu gehen und Ruhe im Kopf zu bekommen. Gutes im Schlechten zu suchen, hilft.

Tipps:

- Sei geduldig – Akzeptanz ist die Ernte und kommt am Ende. Es dauert
- Durchlaufe Chaos und Desorganisation - diese Phasen gehören dazu. Hilfreich sind Ruhe, liebe Menschen, Schutz
- Halte nichts fest - Life is change
- Akzeptiere – welche Kröte musst du schlucken? Die Welt ist wie sie ist. Bei Kleinigkeiten im Alltag üben
- Meine, deine oder wessen Angelegenheiten – was ist *dein* Königreich? Du kannst nur *deine* Gedanken, *deine* Gefühle und *dein* Verhalten ändern...
- Bemerke achtsam, was in dir vorgeht – das führt zu Selbstakzeptanz und zu Sich-Selbst-Bewusstsein
- Lerne, dich mit deinen negativen Seiten zu akzeptieren - z. B. durch Tapping und Meditation.

- 3. Lösungsorientierung** („Was genau wird mir helfen, das Problem zu lösen?“)
Konzentrier dich nicht auf die Probleme, sondern auf die Lösung. Das ist keine Methode, sondern eine Idee, um nicht in der Vergangenheit zu kleben, sondern sich auf eine wunderbare Zukunft zu freuen.



sicher.geborgen.frei

Tipps:

- Schluss mit Jammern - raus aus der Grübelschleife
- Lenke deine Aufmerksamkeit zum Guten - wie kannst du handeln?
- Vermehre dein Wissen und trainiere dein Gehirn – das baut neue Synapsen, um Lösungen zu finden
- Entscheide dich: Erkenne, was gut läuft, was nicht gut läuft und wo ein Kompromiss nötig ist
- Probier einfach aus: trial and error
- Denke systemisch – stell dir die „Wunderfrage“: was würdest du tun, wenn alles möglich wäre?
- Denke - „Es gibt immer eine Wahl“ - dies verhindert das Gefühl, dich hilflos und verzweifelt zu fühlen.

4. Emotionale Regulierung

Nur wir selbst sind der Bestimmer über unsere Gefühle, unsere Gedanken und unsere Handlungen. Nur wir sind verantwortlich: „*Gefühle des Menschen sind Worte, die der Körper ausdrückt*“ (Aristoteles). Es ist die Kompetenz, sich runter- oder rauf zu regulieren, zu motivieren oder zu entspannen, sich aus dem Gefühl der Bedrohung herauszunavigieren, um sich wieder sicher und geborgen zu fühlen. Zuständig dafür ist das autonome Nervensystem. Nur wir selbst können die synaptischen Verbindungen ändern. Gefühle sind Botschaften des Unbewussten wie Schmerz auf der körperlichen Ebene – Sie wollen Dir etwas mitteilen.

Tipps:

- Achte auf dein Bauchgefühl – dein Körper sagt dir Bescheid, was gut für dich ist, das ist Intuition
- Mache dir deine Gefühle bewusst - besonders in Krisen
- Übe Selbstdisziplin – du sollst Gefühle nicht unterdrücken, sondern kontrollieren
- Erschaffe dir Flowerlebnisse – *absichtslos* etwas tun, das Tun ist das Ziel, lässt Ängste und Ärger abflauen
- Entwickel Gewohnheiten, die dir gut tun (21 mal ist die Anzahl an Übungen, um neue Verhaltensmuster und emotionales Empfinden zu automatisieren)
- Lerne Kraftquellen von dir kennen, um gegen Stress zu wirken - frage dich: Was tut mir gut? Bewegung, Entspannungstechniken, Energieräuber finden und meiden
- Übe dich im Umgang mit Gedanken – auch die produzieren wir selbst.

5. Übernahme von Verantwortung

Bedeutet das *Verlassen der Opferrolle* („*Genug gejammert. Es ist schwer, aber ich krepel jetzt die Ärmel auf. Ich entscheide das jetzt so, und wenns schief geht, werde ich daraus lernen und es das nächste Mal besser machen*“)

„*Niemand kann dir ohne deine Zustimmung ein Gefühl der Unterlegenheit vermitteln*“ (Eleanor Roosevelt)

Betrachte dich nicht als Opfer. In der Opferrolle geben wir selbst dem anderen die Macht.

Opfer geben anderen die Schuld an ihrer Misere. Die Schuld liegt im außen und kann nicht beeinflusst werden. Die eigentlichen Probleme bleiben, weil keine neue Handlungen zustande kommen.

Wenn wir dagegen die Verantwortung übernehmen, werden wir frei. Verantwortlich ist man für das, was man selber beeinflussen und kontrollieren kann, also für Gedanken, Gefühle und Handlungen.

Resiliente Menschen sind proaktiv, sie setzen sich Ziele und sind zielstrebig. Für sie sind Fehler möglich und erlaubt, aber jeder kann daraus lernen. Resiliente Menschen sind kurz nur in der Opferrolle.



sicher.geborgen.frei

Tipps:

- Verarbeite Niederlagen – nimm dir Raum und Ruhe für Trauer
- Suche bei dir Selbst die Verantwortung – Versöhne dich mit Geschehenem und lerne daraus
- Tratschen nicht – Feindseligkeit macht krank. Reiche anderen lieber die Hand
- Wenn du Schlimmes erlebt hast – nimm das Steuer in die Hand und übernehme die voll Verantwortung für dich. Änder gegebenenfalls dein Verhalten
- Bedenke: Wer keine Fehler macht, macht nichts "Aus Fehlern wird man klug, drum ist einer nicht genug" – biete einen Ausgleich an zur Wiedergutmachung
- Nimm die Spannung in Kauf – verlasse deine Komfortzone und werde der Gestalter deines Lebens
- Zwischen Komfort und Panik liegt das Lernen.

6. Beziehungsgestaltung („Was ich nicht alleine schaffe, das schaffen wir zusammen“)

Die Qualität unserer Beziehungen macht einen großen Teil unserer Lebensqualität aus. Dafür sind soziale Kompetenzen die Voraussetzung: Beziehungen müssen wir aufbauen können und pflegen.

Tipps:

- Entwickle soziale Netzwerke – sie geben Stabilität, Wertschätzung sowie das Gefühl der Zugehörigkeit. Wir können nicht alles alleine machen.
- Entwickle Empathie - die Fähigkeit, sich in die Gedanken, Gefühle und Haltungen anderer hineinversetzen zu können. Wenn wir den anderen begreifen, verändert sich unsere eigene Haltung. Es bedeutet nicht, alles gut finden zu müssen
- Sei flexibel – und überprüfe deine Beziehungen ab und an – manche stärken dich, andere rauben dir Energie. Achte auf eine gute Balance zwischen Geben und Nehmen.
- Pflege deine Beziehungen - Familie, enge Freunde – darf man auch mit Schattenseiten lieben.
- Ergreife die Initiative – keiner klopft an deiner Tür, um dich kennenzulernen. Bitte um Unterstützung.
- Sei froh über das, was du hast, statt zu beanstanden, was fehlt - Resiliente Menschen machen das Beste aus allem. Bloß kein Neid – Vergleich macht Leid. Halte nicht fest, sondern lass los.
- Sei freundlich zu anderen und tue Gutes – sei engagiert - das macht resilient.

7. Zukunftsgestaltung („Die Richtung stimmt. Da geht's lang“)

Resiliente Menschen sehen die Zukunft als Potential. Sie ist die Gelegenheit, für die wir uns immer wieder entscheiden können: aus Fehlern zu lernen und Dinge anders zu machen.

Tipps:

- Denke und fühle voraus - resiliente Menschen sind proaktive Gestalter ihrer Zukunft
- Verlier dich nicht im Grübeln – Entwickel Plan B, so dass du Kraft/Energie zu Verfügung hast, für alle Fälle
- Konzentriere dich auf deine Lebensträume – finde *deinen* ureigenen Sinn. Was ist für dich wirklich wichtig?
- Glaube daran, dass du etwas ausrichten kannst in dieser Welt: Lasse innere Bilder auftauchen, wie es sein könnte und lasse dich davon leiten. Trotz Hindernisse und Rückschläge
- Folge deinen Zielen – male sie dir positiv aus, teile sie in kleine Schritte ein, du bist der Akteur und musst wissen, wann dein Ziel erreicht ist...
- Lerne aus Scheitern – es ist nicht schön, aber wenn es schon so ist, wachse daran
- Glaube an dich...



Resiliente Menschen haben gelernt, ihre Gefühle differenziert wahrzunehmen und finden Wege, sie offen und ehrlich, aber in sozial verträglicher Form auszudrücken:

- Halte inne und Reagiere nicht sofort, sondern zähl einige Sekunden.
- Atme durch
- Verändere deine Körperhaltung
- Sei mitfühlend mit dir selbst
- Bewege dich
- Erbitte dir Bedenkzeit
- betrachte dich von außen: wie wirkst du?
- Lerne deine wunden Punkte kennen