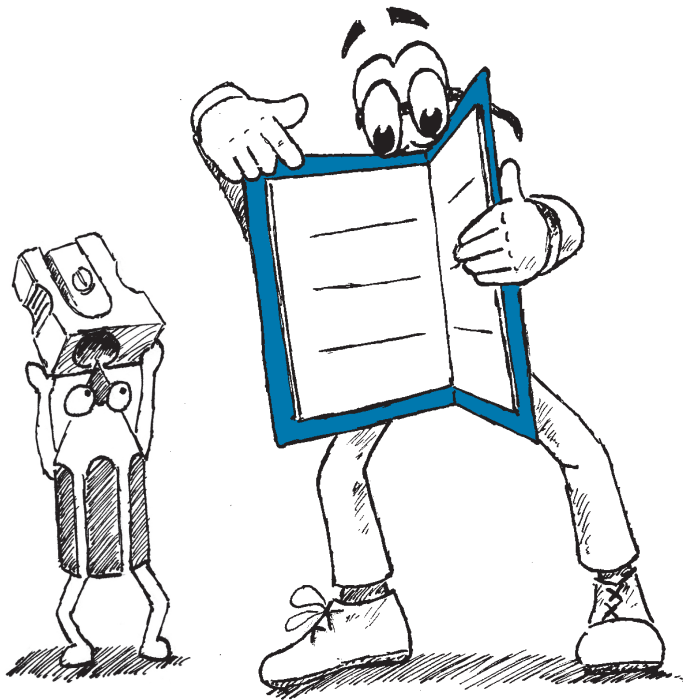


2

WIE DU MIT DIESEM TRAININGSBUCH ARBEITEN KANNST



Für Deinen Weg zu mehr Resilienz in Deinem Leben hast Du drei Dinge bereits in Dir:

- Erfahrung
- Geduld
- Vertrauen

„Wenn ich das eh schon in mir habe, wozu denn noch mal ansprechen?“ , magst Du Dich vielleicht fragen ...

Zur Erfahrung

Es gibt nichts in Deinem Leben, was Dir näherliegt als Deine Erfahrung. Du, so wie Du jetzt bist, bist ein Produkt all dessen, was Du auf Deinem Lebensweg bis heute erlebt hast. Überleg nur mal:

- Welche Situationen hast Du als Kind und Jugendliche(r) erlebt?
- Welche Menschen haben Dich geprägt?
- Welche Erfahrungen hast Du in Deinen unterschiedlichen Lebensphasen bisher gemacht?
- Und was hast Du jeweils aus jeder dieser Erfahrungen mitgenommen und in Dein jetziges Leben eingebaut?



Was von dem bunten Strauß, den Dir das Leben mit Deinen Genen in die Wiege gelegt hat, letztendlich verwirklicht wird, entscheidet sich anhand dessen, was Du erlebst und was Du daraus machst. Jede Situation hat das Potenzial, Dich zu Boden zu pressen (Depression) oder kann – und sei sie noch so schlimm – Dein Sprungbrett für Wachstum und Entwicklung sein. Und nur Du entscheidest, wie die Weiche gestellt wird.

Das glaubst Du nicht?

Schau zurück in Dein Leben:

Was hast Du auch schon an schlechten und schlimmen Situationen erlebt?

Und – rein biologisch – Du hast bis heute alles Schlechte und Schlimme in Deinem Leben überlebt. Man könnte Dich also aus rein evolutionärer Sicht als ein „biologisches Erfolgsmodell“ bezeichnen, denn Du lebst noch.

Könnte sein, dass Du jetzt schmunzelst ... aber warte mal die Wirkung ab, wenn Du in einer schwierigen Situation das erste Mal selbst zu Dir sagst: „Kann ja gar nicht so schlimm werden, denn ich bin ja ein biologisches Erfolgsmodell!“

Und schau gerne weiter: Sicher hast Du nicht nur überlebt, sondern bist an jeder Situation auch gewachsen, manchmal ein kleineres Stück, manchmal ein größeres Stück. So gesehen, könntest Du auch das Leben als einen einzigen großen Workshop sehen:

Das Leben ist der beste Workshop, den Du haben kannst.

Was könnte also mehr Wirkung für Dich auf Deinem Weg haben, Deine Resilienz zu stärken und weiter auszubauen, als Training und Lernen als Lebenshaltung zu sehen, um bewusst neue Erfahrungen zu machen?

Erfahrungen, die Dich weiter prägen werden und die Dir ein erweitertes Gefühl für Dich und Deine Möglichkeiten geben?

Und um so viele Erfahrungen wie möglich zu machen, hält dieses Buch viele Übungen für Dich bereit. Übungen, die Dir ganz leichtfallen werden, und solche, die Dich echt fordern.

Wie wäre es, wenn Du Dich selbst beim Üben beobachtest?

In welcher Haltung erlebst Du Dich während der Aufgabe?

Bist Du eher angestrengt oder eher leicht und kannst vielleicht sogar über Dich schmunzeln?

Was fühlst Du während einer Aufgabe?

Es kann sein, dass Gefühle hochkommen, während das eine oder andere Bild aus Deinem Leben nochmals auf Deine innere Leinwand projiziert wird.

Oder dass Du genau nichts fühlst und Dich darüber wunderst oder das ganz gut kennst. Dann ist Deine innere Firewall aktiv und schützt Dich davor, den alten Schmerz, die Wut, die Trauer und all die anderen Dinge zu fühlen, die schon mal so wehgetan haben. Das ist nicht nur komplett normal, sondern sinnvoll, denn sonst könntest Du den Alltag womöglich nicht überstehen. Vielleicht schaffst Du es das eine oder andere Mal, die Einladung nun anzunehmen und vorsichtig dieses Gefühl anzuschauen?

Generell gilt:

Nicht immer gelingt das Beobachten gleich, während Du eine Übung machst oder eine Situation im Alltag erlebst. Wie kannst Du Dir also kleine Pausen und Inseln der Ruhe schaffen, um im Nachhinein kurz auf das eben Erlebte zu schauen?

Wie kannst Du Innehalten und Reflektieren verbinden?

Trainingseinheit „Die 5-Finger-Übung“

Mit dieser kleinen Hilfestellung holst Du aus jeder Situation, die Du erlebst, das für Dich Wichtige heraus und wachst so an allem, was Du erlebst:

Nach jeder für Dich wichtigen beruflichen Situation, z. B. dem Gespräch mit dem Chef, oder auch im privaten Bereich, z. B. nach dem Urlaub oder nach einem Streit zu Hause, hältst Du kurz inne und lässt diese Situation noch mal Revue passieren anhand der fünf Finger Deiner Hand und den damit verbundenen Fragen:

Beginne mit dem Daumen – Daumen hoch:

- ▶ Was ist mir gelungen?
- ▶ Wo war ich die beste Version meiner Selbst?



Dann kommt der erhobene Zeigefinger, der Finger der Achtung:

- ▶ Woher kamen Stolpersteine und woran kann ich sie beim nächsten Mal erkennen?



Als Nächstes fragt der berühmte Mittelfinger:

- ▶ Wen oder was kann ich loslassen, weil ich das nicht mehr brauche?



Der Ringfinger macht die Dinge konkret:

- ▶ Was ganz konkret mache ich nächstes Mal anders? Wie?



Und ganz zum Schluss ist der kleine Finger quasi der „Knopf im Taschentuch“:

- ▶ Was lerne ich aus dieser Erfahrung?



5-Finger-Regel zur Reflexion



Beginne mit dem Daumen – Daumen hoch:

Was ist mir gelungen?

Wo war ich die beste Version meiner Selbst?

Dann kommt der erhobene Zeigefinger, der Finger der Achtung:

Woher kamen Stolpersteine und woran kann ich sie beim nächsten Mal erkennen?

Als Nächstes fragt der berühmte Mittelfinger:

Wen oder was kann ich loslassen, weil ich das nicht mehr brauche?

Der Ringfinger macht die Dinge konkret:

Was ganz konkret mache ich nächstes Mal anders? Wie?

Und ganz zum Schluss ist der kleine Finger quasi der „Knopf im Taschentuch“:

Was lerne ich aus dieser Erfahrung?

So schaffst Du Dir nicht nur die kleinen Pausen oder Auszeiten während des Alltags, sondern Du machst Dir den Turbo für neue Prägungen zunutze, indem Du bewusst aus Übungen oder Alltag das ziehst, was Dir für Deine nächsten Schritte weiterhilft.

Und selbst wenn Du keine einzige Übung wirklich machst, sondern sie alle „nur“ liest, wirkt das Buch als Erkenntnisbuch.

Zur Geduld

Persönlichkeitsentwicklung, also das Auswickeln aus alten Schichten, braucht Zeit, denn sie passiert während des Lebens, Ausprobierens und auch Scheiterns. Wenn also eine Übung mal komplett schiefgehen sollte oder Du nicht gleich Antworten findest – wunderbar, dass das passiert!

Leg diese Übung dann gerne einfach weg für den Moment. Und wenn Dir ein weiterer Aspekt dazu einfällt, holst Du sie Dir wieder her und machst weiter.

Überhaupt geht es nicht darum, in einem Zug das ganze Buch Kapitel für Kapitel oder Übung für Übung abzuarbeiten, denn am liebsten ist Dir das Buch ein lebenslanger Begleiter, Ratgeber oder auch Stützweiler.

Erfahrung wünscht sich Zeit und Geduld von Dir.

Die Übungen sind Angebote, die Du annehmen oder auch überspringen kannst. Vielleicht magst Du das Buch erst einmal durchlesen, um einen Gesamteindruck zu bekommen? Oder Du liest Stück für Stück, von Übung zu Übung oder von Kapitel zu Kapitel?

Zu Deiner Orientierung:

Wenn Du das Buch von vorne bis hinten durcharbeitest und alle Übungen in der angegebenen Reihenfolge machst, bist Du 6 bis 9 Monate beschäftigt.

Hast Du darauf Lust? Du bist jemand, der gerne das gute Gefühl hat, viel zu schaffen? Super, dann weiß Dein Gehirn ja schon, dass Du eine größere Tour planst, kann sich darauf einstellen und Dir die große Kiste Geduld bereitstellen.

Weißt Du noch nicht so genau, ob Du alles am Stück machen willst? Klasse, Du hast auf Deine Empfindungen gehört und willst Dich nicht überfordern. Gib Dir Zeit zu lernen, lass Dich Übung für Übung angehen und finde Deinen Weg beim Gehen.

Zum Vertrauen

Ein Buch, das Dir nicht vorgibt, wie Du es lesen sollst? Kann denn das sinnvoll oder nützlich sein?

Wie oft hattest Du schon den Eindruck oder hast gar schon die Erfahrung gemacht, dass der Weg, den ein anderer Dir vorgibt, nicht für Dich passt? Wahrscheinlich in der Pubertät mehrmals ... Und „trotzdem“, also obwohl Du nicht auf die Empfehlungen anderer gehört hast und jeweils Deinen eigenen Weg gegangen bist, bist Du mitten im Leben gelandet. Biologisches Erfolgsmodell ...?

Wie wäre es also, wenn das Buch, wie eingangs erwähnt, ein Buffet an Leckereien, sinnlichen Kostproben und nahrhaften Versuchungen wäre? Und Du – wie an einem Buffet – die freie Auswahl hättest, was Du probierst, woran Du Dich satt isst oder was Du Dir gönnst? Ganz in dem Vertrauen, das Dich bisher immer getragen hat, dass Deine Auswahl, Deine Reihenfolge und Deine Erfahrungen genau so richtig für Dich sind?

Dann könntest Du von Übung zu Übung schauen, welche Erfahrung oder welcher Impuls sich ergibt, und immer wieder neu entscheiden, womit Du als Nächstes weitermachst. Und so lernt auch Dein Gehirn, dass es das Hätte-wäre-wenn-Gedanken-Karussell erst gar nicht anwerfen muss, denn es wird stetig und sicher mit neuen Erfahrungen versorgt.

Hier nochmals ausdrücklich die „hochoffizielle“ Einladung, Deiner inneren Stimme zu folgen und ihr zu vertrauen, welches Kapitel Du als Erstes machen willst, welche Übung Dich anmacht und ob Du auch mal eine auslässt.

**So entsteht Dein ganz persönlicher Pfad zu mehr Resilienz.
Ein Weg, den außer Dir so keiner geht.**

Wie Du das Buch noch nutzen kannst

Nachdem Du diese drei wichtigen Werkzeuge nun in Dein Bewusstsein geholt hast, noch ein paar Tipps und Anregungen, wie Du das Buch noch nutzen könntest.

Ganz für Dich allein

Du begibst Dich mit dem Buch auf Deine ganz eigene Reise, nimmst Dir so ganz bewusst Zeit für Dich. Wann hast Du das in dieser Form das letzte Mal gemacht?

Als Partner-/Tandembuch

Entweder Ihr besorgt Euch zwei Bücher oder jeder legt sich ein separates Arbeitsbuch an. Zunächst macht jeder die Aufgaben für sich alleine, danach tauscht Ihr Euch aus. Das ähnelt sehr dem Vorgehen, wenn Du dieses Training in der Gruppe machst, nur dass Ihr zwei Eure eigene Gruppe seid.

Gerade der Austausch mit einem vertrauten Menschen eröffnet nochmals eine Entwicklungsdimension mehr.

Als Gruppenbuch

Ihr arbeitet wie im Tandem, nur in einer größeren Gruppe und verabredet regelmäßige Treffen für Austausch, gegenseitigen Ansporn und Ermutigung.

Als Impulsgeber

Zum Buch gibt es Impulspostkarten, die Du aufhängen, verschenken oder versenden kannst, um Resilienzsaamen in Deinem Umfeld zu streuen.

Oder Du verschickst die Sätze, die Dich bewegt haben, über soziale Medien etc. Auch so bringst Du etwas in Bewegung.

Wie Du am besten einsteigst

Wie wäre es, jetzt am Beginn des Trainings einen genaueren Blick darauf zu werfen, wie Du derzeit Deine Situation einschätzt zu den Aspekten

1. gelassen Stress die rote Karte zu zeigen,
2. die Lust und den Mut zu haben, Deine Erfolgsbremsen zu lösen, und
3. Deine Lebensfreude (wieder) zu finden?

Du merkst, dieser Dreiklang kommt immer wieder, denn er ist quasi das Rückgrat des Buches. Deshalb bist Du an verschiedenen Stellen im Buch immer wieder eingeladen, innezuhalten und zu schauen, ob und wenn ja was sich zu diesen drei Aspekten verändert hat. Dazu findest Du stets diese Skala, in die Du Deinen aktuellen Stand eintragen kannst.

So kannst Du immer wieder den Blickwinkel wechseln zwischen dem einzelnen Aspekt der Resilienz und diesen drei größeren Zielen, die Du mit Resilienz für Dich erreichen kannst, umso mehr und mehr eine kraftvoll-gelassene Haltung in Deinem Leben zu spüren und zu leben?

Meldet sich jetzt gleich das wachsame fordernde Auge, das gerne sehen würde, dass Du immer höhere Werte ankreuzt?

Würde es Dich erleichtern, wenn Du erfährst, dass nicht immer der höhere Wert automatisch der bessere ist? Und wie fühlt es sich an, auch mal nicht „mehr“ erreichen zu müssen, sondern einfach „mal nur“ ein paar Erfahrungen machen zu können, ganz ohne Erwartung oder Bewertung ...?

Probier's einfach gleich mal aus.

Unter jeder Frage findest Du eine Skala von 1 bis 10

Kreuze intuitiv den Wert an, den Du für Dich als passend empfindest, wobei 1 heißt, dass fast nichts vorhanden ist, und 10 steht für „komplett“ vorhanden.

Wie gut gelingt es Dir heute, Stress die rote Karte zu zeigen?									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	—————								
⊖									⊕
Wie groß ist Deine Lust, Deine Erfolgsbremsen zu lösen?									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	—————								
⊖									⊕
Und wie viel Mut steht Dir dazu gerade zur Seite?									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	—————								
⊖									⊕
Wie viel Freude am Leben spürst Du im Moment?									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	—————								
⊖									⊕

Wenn Du gerade bemerkt hast, dass Stress ein Thema für Dich ist, dann könnten die Kapitel „Akzeptanz“, „Selbstwirksamkeit“ und „Impulskontrolle“ ein guter Einstieg für Dich sein.

Wenn es um (mehr) Mut für Dich geht und um das Lösen der Erfolgsbremsen, dann könntest Du gut mit den Kapiteln „Anliegen“, „Lösungsorientierung“ und „Selbstwirksamkeit“ starten.

Und wenn es um Deine Lebensfreude geht, dann könnten erste Impulse für Dich in den Kapiteln „Anliegen“, „Realistischer Optimismus“ und „Verbindungstalent“ auf Dich warten.

Also, mit welchem Kapitel wirst Du starten?