

VORWORT

Willkommen auf Deinem Resilienztrainingspfad, liebe Leserin, lieber Leser.

Warum spreche ich Dich gleich im „Du“ an?

Bei uns in den Bergen ist es üblich, dass man sich duzt, wenn man sich gemeinsam auf einen Weg macht. Und so ein Weg liegt ja jetzt auch vor uns: Du, die oder der ihn geht, und ich, die Dich einlädt, ermutigt und inspiriert, immer wieder neue Erfahrungen mit Dir selbst auf diesem Weg zu machen.

Schön, dass Du Dir diese Zeit mit Dir nimmst und gönnst.

Hast Du genug vom „wilden Wahnsinn“ des Alltags und suchst etwas, das Dir die Kraft gibt, durchzuhalten und aufrecht zu bleiben? Um den Stürmen standzuhalten und Dich nicht zu verlieren?

Der Alltag, die Arbeits- und Umwelt sind herausfordernder denn je, denk nur an E-Mails in Deinem Posteingang, an Autos auf den Straßen oder daran, wie oft Du am Tag aus Deinem Tun gerissen wirst. Das bringt Dich womöglich an Fragen wie:

„Wo bleibe ich?“

„Wie kann ich gelassener bleiben und besser mit dem Stress umgehen?“

„Wie finde ich zu mehr Lebensfreude (zurück)?“

Wir alle sind mehr Impulsen pro Tag ausgesetzt als jemals zuvor in unserer Menschheitsgeschichte. Diese Impulse lösen in unserem Gehirn die klassischen Stressreize wie vor Urzeiten aus, nur dass die Säbelzahn timer von heute ja eher Kollegen, Chefs oder Kunden heißen ...

Mit zunehmender Resilienz lernst Du, mit Belastung, Stress und Krisen so umzugehen, dass Du *leistungsfähig* zum einen und *leistungsfreudig* zum anderen bleibst.

Mit diesem Buch gehst Du auf einen Trainingspfad, der Dir die Möglichkeit gibt, Deine Resilienzkompetenzen zu stärken, damit Du mehr und mehr DEINEN Weg innerhalb dieses „wilden Wahnsinns“ finden und gehen kannst.

Kann Resilienz noch mehr darüber hinaus?

Hast Du vielleicht schon lange Sehnsucht nach etwas, was Du aber nicht genau beschreiben kannst?

So ging es mir auch, als ich Resilienz damals entdeckt habe. Sie wurde für mich zu einem persönlichen Wachstumsweg. Zu einem „Entwickeln“, also Auswickeln aus (alten) Schichten bis zu dem, was schon lange in mir steckte. Deshalb kann ich heute sagen, dass Du mit dem Trainieren Deiner Resilienzkompetenzen auch persönliches Wachstum und Entfaltung erleben kannst, wenn Du magst.

Das Buch zeigt Dir mit seinem Inhalt und seinen Übungen Wege auf, „gut mit Dir“ zu sein. Dieses Wissen und Erkennen unterstützt Dich dabei, in Deinem Leben durch Ordnung Klarheit zu schaffen. Aus dieser Klarheit kannst Du dann Fragen leichter beantworten wie:

- Worum geht es mir?
- Was will ich wirklich?

So öffnest Du Dir das Tor zu mehr persönlichen Erfolgsmomenten und Lebensfreude. Neugierig geworden?

5 Punkte, was dieses Buch nicht ist und was es ist:

Dieses Buch ist kein weiteres Sachbuch über Resilienz.

Davon gibt es schon viele und viele sehr gute. Du bekommst zu Beginn zwar die wichtigsten Fragen rund um Resilienz beantwortet, doch dieses Buch hier ist als Dein persönlicher Leitfaden für ein aktives Praktizieren mitten in Deinem Leben gedacht – mit dem Du Übung für Übung Deine Resilienz konkret trainierst und stärkst. Ein Begleiter mit Herz, der Dir Lernen entlang Deines Alltags in der Weise ermöglicht, wie es (nur) zu Dir passt.

Dieses Buch ist kein Mehrgängemenü.

Vor Dir breitet sich ein umfangreiches und vielfältiges Buffet an Möglichkeiten gleichzeitig aus. Die Einladung eines reichhaltigen Buffets zu wählen, zu versuchen, Dich mehrmals und in verschiedenen Geschmacksrunden zu bedienen, gilt auch hier. Dazu im Kapitel „Wie Du mit diesem Buch arbeiten kannst“ mehr ...

Das Buch ist keine Anleitung.

Das Buch öffnet Dir einen Erfahrungsraum, um Deine Resilienzkompetenzen zu entdecken, zu erweitern und zu fördern. Es ist eine Einladung, (neue) Erfahrungen zu machen, sie für Dich zu reflektieren und Deine Schlüsse daraus für Dein Leben zu ziehen. Denn nur Deine Schlüsse werden für Dein Leben passend sein.

Zwischendurch wirst Du immer wieder mal gefragt, ob Du Lust hast, weiterzumachen, ob das eine gute Nachricht für Dich ist etc. Damit soll Dir nichts in den Mund gelegt werden, sondern der Raum geöffnet werden, auch „Nein“ zu sagen und für Dich zu entscheiden: „Das passt jetzt nicht für mich.“

Das Buch ist kein „Quickie“.

Sinnliche Erfahrungen brauchen Zeit, deshalb möchte Dich dieses Trainingsprogramm gerne länger begleiten. Mit der Zeit wirst Du immer sicherer auf Deinem (neuen) Weg mit zunehmend geraderer Haltung und mehr Gelassenheit und Souveränität im Alltag.

Und wie auf jedem längeren Weg sind Pausen auch hier sinnvoll, deshalb drücke gerne immer mal wieder die Pausetaste während des Lesens und lasse den Inhalt wirken ...



Das Buch ist Dein persönlicher Begleiter.

Ab dem Moment, in dem Du mit dem Training loslegst, ist das Buch kein klassisches Buch mehr. Es wird mit jeder gemachten Übung und mit dem, was Du in dieses Buch hineinschreibst, zu Deinem ganz persönlichen Begleiter, der Dir immer wieder geduldig seine Seiten öffnet, um nachzulesen und noch mal zu erleben.

Es wird Dir zu einem Freund, der Dir Mut macht und Dich aufrichtet, wenn Du niedergeschlagen bist. Zu einem Buddy, der Dich anfeuert weiterzumachen und Deine Sinne zu öffnen. Zu einem Gefährten in stürmischen Zeiten, wenn die Wellen mal wieder hochschlagen.



Was Du Dir am besten jetzt gleich bereitlegst

Einen Stift.

Um das Buch immer mehr zu Deinem zu machen, bist Du an ganz vielen Stellen eingeladen, Deine Erfahrungen zu einer Übung gleich an Ort und Stelle einzutragen. Das ist sinnvoll, denn Deine spätere Erinnerung aus der Zukunft zurück wird anders sein, als Du die Übung im Moment des Machens wirklich erlebt hast. Also schreib Dir am besten Deine Gedanken, Gefühle und Erfahrungen immer gleich auf. So kannst Du in der Rückschau immer wieder unverfälscht an diese Momente andocken.