

SABINE LAHME

Impulse
für ein
resilientes
Leben

Mit
Resilienz
Krisen
überwinden

Wie Sie lernen,
immer wieder aufzustehen
und neue Kraft zu schöpfen

mvgverlag 

SABINE LAHME

Mit
Resilienz
Krisen
überwinden

SABINE LAHME

Mit
Resilienz
Krisen
überwinden

Wie Sie lernen,
immer wieder aufzustehen
und neue Kraft zu schöpfen

mvgverlag 

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@mvg-verlag.de

Wichtiger Hinweis

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und der Autor haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Originalausgabe

1. Auflage 2023

© 2023 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Silke Panten

Umschlaggestaltung: Monika Tomaszewska

Umschlagabbildung: shutterstock/B.illustrations

Satz: Christiane Schuster | www.kapazunder.de

Druck: CPI

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7474-0534-5

ISBN E-Book (PDF) 978-3-96121-916-2

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96121-917-9



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.mvg-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Inhalt

VORWORT	9
DIE SIEBEN SÄULEN DER RESILIENZ	11
Resilienz – was ist das eigentlich?	11
Kann Resilienz trainiert werden?	12
Schritt für Schritt zu mehr Resilienz im Alltag	13
SÄULE 1: AKZEPTANZ	15
Akzeptieren, dass es so ist, wie es ist	18
Ritual: Weshalb fällt es mir schwer, etwas zu akzeptieren?	21
Was machen Krisen konkret mit uns?	23
Raus aus der Hängematte der Selbstzufriedenheit	27
So bringen Sie den inneren Kritiker zum Schweigen	28
Übung 1: »Ich bin ein wundervoller Mensch«	31
Übung 2: Die Treppe der Akzeptanz	33
Übung 3: Die Hosentaschen-Akzeptanz	38
Mein Akzeptanz-Learning: Kommunikation ist das A und O	40
Mein Tipp für mehr Resilienz in Ihrem Leben: Schaffen Sie schöne Momente!	43
SÄULE 2: OPTIMISMUS	46
Optimistisch sein, so gut es geht	48
Was genau bedeutet Pessimismus?	51
Was genau bedeutet Optimismus?	53
Was Optimisten von Pessimisten unterscheidet	55
Erst glücklich, dann optimistisch?	59
So werden Sie vom Pessimisten zum Optimisten	62
Übung 1: Das Glückstagebuch	65
Übung 2: Das Lachen	68
Übung 3: Das Kopfkino	71

Mein Optimismus-Learning: Alles geschieht aus einem guten Grund	72
Mein Tipp für mehr Resilienz in Ihrem Leben: Gehen Sie wandern!	74
SÄULE 3: LÖSUNGSORIENTIERUNG	76
Was Lösungsorientierung mit Selbstwirksamkeit zu tun hat	79
Enttarnen Sie Ihren Problemtyp	83
Erkennen Sie Ihren Konflikttyp	84
Warum die Lösung und nicht das Problem Mittelpunkt Ihres Lebens sein sollte	87
PAL – Probleme anderer Leute	91
Was wir von Tieren in Sachen Lösungsfindung lernen können	93
Von der Wunderfrage bis zu den SMART-Zielen	95
Die fünf Grundsätze der Lösungsorientierung	99
Übung 1: Die Problempäckchen	103
Übung 2: Das Glas voller Lösungen	104
Übung 3: Der Perspektivwechsel	106
Mein Lösungslearning: Dinge annehmen, die sich nicht ändern lassen	108
Mein Tipp für mehr Resilienz in Ihrem Leben: Lassen Sie los!	111
SÄULE 4: OPFERROLLE	113
Welche Rolle Vorbilder in unserem Leben spielen	117
Die Opferrolle und die Ohnmacht	119
Exkurs: Was sind eigentlich Rollen?	121
Die Anziehungskraft der Opferrolle	124
Vier Wege aus der Opferrolle	126
Die Herausforderung der »Ja, aber«-Einstellung	128
Übung 1: Die richtigen Fragen – der SOS-Koffer	131
Übung 2: Vom Opfer zum Superstar	132
Übung 3: Raus aus der Opferrolle	134
Mein Opfer-Learning: Ein guter Mentor bleibt dies auch noch nach seinem Tod	135
Mein Tipp für mehr Resilienz in Ihrem Leben: Öffnen Sie Ihr Herz!	137

SÄULE 5: VERANTWORTUNG	140
Wie bitte? Ich soll verantwortlich sein?	143
Es liegt in Ihrer Hand	145
Selbstverantwortung übernehmen, aber wie?	147
Verantwortung und Schuld	150
Verantwortung und Sprache	151
Verantwortung und Egoismus	152
Verantwortung und Erwartung	155
Verantwortung und Veränderung	156
Verantwortung und Leidenschaft	161
Verantwortung in der Natur	161
Übung 1: Der 90-Grad-Winkel	162
Übung 2: Ein Wäschekorb voller Verantwortungen	164
Übung 3: Der gesunde Egoismus	165
Mein Verantwortungslearning: Ich habe es selbst in der Hand, wie ich mit einer Situation umgehe	167
Mein Tipp für mehr Resilienz in Ihrem Leben: Vergeben Sie!	169
 SÄULE 6: NETZWERKORIENTIERUNG	 172
Kurz erklärt: Das Netzwerk und seine Funktion	176
Ein Netzwerk kann für Klarheit im Kopf sorgen	178
Was Sie in puncto Netzwerk von der Natur lernen dürfen	180
So pflegen Sie Ihr Netzwerk	181
Übung 1: Die magischen Bausteine	185
Übung 2: Ein Nagelbild Ihres Netzwerks	186
Übung 3: Das Poesiealbum	188
Mein Netzwerk-Learning: Es können Wunder geschehen!	190
Mein Tipp für mehr Resilienz in Ihrem Leben: Wertschätzen Sie Ihre Stärken	192
 SÄULE 7: ZUKUNFTSPLANUNG	 195
Wie Sie Ihre Zukunft gestalten können – allein oder mit Partner	198
Diese Eigenschaften sollte eine Vision haben	201

Zukunftsplanung mit der SWOT-Analyse und der WABE-Planung	202
Warum kleine Glücksmomente eine positive Zukunft schaffen ..	208
Wie Sie motiviert in Ihre eigene Zukunft marschieren	211
Ihre Zukunft und Ihre Bedürfnisse	215
Übung 1: Das Zukunftshaus	217
Übung 2: Ade, Aufschieberitis	219
Übung 3: Der Brief an Ihr zukünftiges Ich	221
Mein Zukunftsplanungslearning:	
Meist kommt es anders, als man denkt	223
Mein Tipp für mehr Resilienz in Ihrem Leben:	
Setzen Sie sich Ziele!	226

PRAKTISCHES ZUSATZMATERIAL ZUM THEMA

MENTALTRAINING	229
Übung gegen die Angst	231
Übung für das Selbstbewusstsein	233
Übung für den bewussten Atem	233
 NACHWORT	 236
 ENDNOTEN	 238
 DANKE	 239
 ÜBER SABINE LAHME	 240

Vorwort

Selbst der weiteste Weg beginnt mit dem ersten Schritt.

Laotse

Liebe Leserin, lieber Leser,

ich freue mich, dass der Titel des Buches *Mit Resilienz Krisen überwinden* Sie so neugierig gemacht hat, dass Sie nun dieses Buch in den Händen halten. Auf den folgenden Seiten geht es um Resilienz, um Geschichten rund um das Thema, meine Tipps als Expertin und nicht zuletzt auch um meine eigene Geschichte, die ich Ihnen erzähle, um Ihnen immer wieder Gedankenimpulse zu geben. Ich darf Ihnen zeigen, wie ich coache und welche Möglichkeiten Sie haben, diese Methoden in Ihr Leben zu integrieren. Wissen zu teilen und mutig zu sein, ist meine Herzenssache. Dieses Buch erzählt vom Mut, neu zu starten.

Falls Sie jetzt denken »Noch so ein Buch, bei dem ich etwas verändern soll!«, möchte ich Sie beruhigen. Genau das ist nicht mein Ansatz, wenn es um das Thema Resilienz geht. Mit den Geschichten und Tipps in diesem Buch möchte ich bewirken, dass Sie vielleicht den einen oder anderen Aha-Effekt haben. Ich möchte Ihnen zeigen, dass es einen Weg gibt, mit Dingen umzugehen, die wir Menschen nicht ändern können. Und ich möchte Ihnen an der einen oder anderen Stelle vielleicht ein kleines Lächeln ins Gesicht zaubern.

Sie lernen mit diesem Buch die sieben Säulen der Resilienz kennen und erfahren, was es damit auf sich hat und wie ich selbst diese

Säulen in mein Leben integriert habe. Mit dem Wissen der sieben Säulen der Resilienz wird es Ihnen leichter fallen, mit schwierigen Situationen in Ihrem Leben umzugehen, um zukünftig sorgsamer mit sich selbst zu sein.

In jedem einzelnen Kapitel warten wertvolle Impulse und Anregungen auf Sie. Dazu gesellen sich wirksame Übungen, die Ihnen auch in schwierigen Situationen den Weg aus der Krise und hinein in ein selbstbestimmtes Leben aufzeigen. Umrahmt sind diese Impulse mit persönlichen Tipps und Anekdoten aus meiner eigenen Biografie. Denn ich habe schon sehr früh gelernt, was es bedeutet, wieder aufzustehen, nachdem ich hingefallen bin. Aufzustehen und gehen zu lernen war nicht nur eine Lernerfahrung meiner Kindheit, sondern sollte sich in meinem Erwachsenenleben noch mehrmals wiederholen. Meine Gedanken wieder und wieder auf die Reise zu schicken, um nach Lösungen zu suchen und dabei auch noch geduldig zu bleiben, war eine weitere Aufgabe, die mir mein Leben stellte.

Vielleicht macht Ihnen meine Geschichte ja Mut, sich auch auf Ihren Weg zu begeben. Denn mal ganz ehrlich: Wenn ich das alles geschafft habe, dann schaffen Sie das auch. Und im Zweifel hilft Ihnen der eine oder andere Stupser aus diesem Buch dabei.

Mit diesem Buch möchte ich Sie »in Gang bringen«, motivieren und inspirieren, Ihr Leben in Leichtigkeit zu leben. Unter Umständen inspiriert Sie das Buch, auch neue Wege zu gehen und zukünftige Erlebnisse neu zu überdenken.

Ein Spruch von mir lautet: Hinfallen dürfen wir alle, doch jammern nützt nichts. Popo heben und nach vorn gehen, auch wenn's wehtut.

Los geht's, lassen Sie uns gemeinsam mutig sein.

Die sieben Säulen der Resilienz

Jeder Mensch wird im Laufe seines Lebens mit Veränderungen und Krisen konfrontiert. Das kann die Trennung der Eltern sein, der Auszug aus dem Elternhaus, der Tod eines geliebten Menschen, ein Umzug in eine andere Stadt, verbunden mit dem Verlust der Freunde, und so weiter und so fort. Leider lässt sich das Leben nicht immer planen, und allzu häufig müssen wir auf das reagieren, was gerade passiert. Manche der Veränderungen, die wir in unserem Leben erfahren, sind unkalkulierbar, geradezu überraschend und kommen förmlich über Nacht, andere dagegen sind lange im Voraus erkennbar.

Genauso wie jede Veränderung, jede Krise und jeder Wendepunkt in unserem Leben anders ist und andere Konsequenzen mit sich bringt, so bewerkstelligt auch jeder Mensch eine solche Situation auf seine eigene Art und Weise.

Haben Sie sich schon einmal gefragt, weshalb einige Menschen mit Wendepunkten, Belastungen und Krisen in ihrem Leben besser zurechtkommen als andere? Die Antwort lautet: Diese Menschen sind resilient.

Resilienz – was ist das eigentlich?

Das Wort »Resilienz« kommt vom lateinischen Verb »resilire« und wird übersetzt mit abprallen oder zurückspringen. Ursprünglich wurde das Wort in der Physik verwendet und beschreibt in der Werkstoffkunde die Fähigkeit eines Werkstoffes, sich verbiegen zu lassen und danach wieder in den ursprünglichen Zustand zurück-

zukehren. In der Persönlichkeitsentwicklung wurde der Begriff »Resilienz« benutzt, um die Stärken besonders jener Menschen zu beschreiben, die schwere Erkrankungen oder traumatisierende Erlebnisse durchgestanden, einen Arbeitsplatz oder nahe Angehörige verloren oder generell Rückschläge im Leben gemeistert haben. Dafür wird das Wort auch heute noch häufig verwendet. In einigen Fachbüchern wird Resilienz als die »psychische Widerstandsfähigkeit« beschrieben. Darunter ist zu verstehen, dass Menschen in Krisensituationen psychisch stabil, körperlich belastbar und geistig gesund bleiben.

Kann Resilienz trainiert werden?

Menschen mit einer guten Resilienz haben gelernt, dass sie selbst für den Ausgang einer Krise oder einer Belastung verantwortlich sind. Das heißt, sie kennen ihre Fähigkeiten und sind sich bewusst, was sie selbst an ihrer Situation ändern können und was nicht, und gehen dann die entsprechenden Schritte. Das stärkt den Selbstwert und das Selbstvertrauen.

Diese Menschen verfügen über gute innere Mechanismen, die ihnen in schwierigen Situationen helfen, mit dem eigenen Verhalten ein positives Ergebnis zu erzielen. Folglich bezeichnet Resilienz die Fähigkeit, Belastungen sowie Krisen zu bewältigen. Dabei führen wir durch unsere sozialen und persönlichen Ressourcen einen Ausgleich herbei und nutzen die Krise für die eigene Weiterentwicklung.

Grundsätzlich gilt, dass sich Resilienz trainieren lässt, denn es gibt verschiedene Wesenszüge, die sich positiv auf die Psyche auswirken. Sie sind also wahrscheinlich ein Mensch mit hoher Resilienz, wenn Sie folgende Charaktereigenschaften innehaben:

- Sie denken grundsätzlich positiv.
- Sie halten Krisen für bezwingbar.
- Sie empfinden Krisen als Chance für persönliches Wachstum.
- Sie sind entscheidungsfähig.
- Sie haben ein hohes Maß an Selbstvertrauen und ein positives Selbstbild.
- Sie besitzen eine vertrauensvolle Grundhaltung.
- Sie achten auf sich.
- Sie probieren gerne Neues aus.
- Sie stellen Fragen und interessieren sich für Zusammenhänge.

Keine Sorge, wenn Sie sich in dieser Aufzählung nicht wiederfinden. Mit ein wenig Übung – und mit diesem Buch – lässt sich all das lernen.

Schritt für Schritt zu mehr Resilienz im Alltag

In diesem Buch möchte ich Sie auf Ihrer Reise durch das »Immunsystem« Ihrer Psyche begleiten, damit Sie gestärkt und kraftvoll allen Herausforderungen Ihres Lebens begegnen können.

Resilienz lässt sich in sieben Säulen unterteilen, von denen jede einen thematischen Schwerpunkt bildet und einen wichtigen Bestandteil der Resilienz darstellt.

Diese sieben Säulen der Resilienz sind:

1. Akzeptanz
2. Optimismus
3. Lösungsorientierung

4. Opferrolle verlassen
5. Verantwortung übernehmen
6. Netzwerkorientierung
7. Zukunftsplanung

Ich führe Sie in diesem Buch Schritt für Schritt durch die Inhalte zu mehr Resilienz, indem ich Ihnen in jedem Kapitel eine dieser sieben Säulen vorstelle. Mithilfe der Übungen zu jedem Thema können Sie ganz einfach direkt an die Arbeit gehen und meine persönlichen Geschichten und Tipps sollen Sie auf diesem Weg unterstützen. Am Ende der sieben Säulen wartet noch eine kleine Überraschung als Zusatzmaterial auf Sie.

Je nachdem, in welcher schwierigen Situation Sie sich befinden, kann es für Sie auch hilfreich sein, sich zunächst nur mit einer einzelnen Säule und den dazugehörigen Übungseinheiten zu beschäftigen.

Säule 1: Akzeptanz

Laufen lernen leicht gemacht

*Wenn es uns gelingt, Dinge so zu akzeptieren,
wie sie gerade sind, nur dann ist es möglich,
in Wandel mit uns selbst zu gehen.*

Sabine Lahme

Können Sie sich noch daran erinnern, wie Sie laufen gelernt haben? Falls nicht, lassen Sie mich Ihnen kurz auf die Sprünge helfen: Laufen lernen Kinder im Alter von etwa einem Jahr. Davor krabbeln sie, versuchen, sich hochzuziehen, und können die Füßchen heben und senken. Die ersten Tritte erfolgen bereits im Mutterleib, doch da ist von loslaufen noch keine Rede. Laufen fängt erfahrungsgemäß mit den Fingerchen an, denn diese werden als Grundlage für das Hochziehen am Stuhl, Entlanghangeln am Bettchen oder zum Ergreifen des elterlichen Mobilfunktelefons auf dem Sofa benutzt (kleiner Scherz am Rande). Die Fingerchen sind also die ersten Lauflernhilfen im Leben eines Kindes, die sogenannten Stabilisatoren. Mit ihnen machen Babys schon sehr früh Greifübungen. Sie spielen damit, beobachten ihre eigenen Finger, klammern sich an unsere Fingerglieder, versuchen, diese zu erspüren, und ziehen schließlich ihr eigenes Körpergewicht mit ihren Fingerchen hoch.

Sehr bald bemerken sie ihre eigenen Beinchen. Auch diese werden ertastet, erkundet und genauestens untersucht. Hat das Kleinkind seine ersten Lernerfahrungen mit den Fingerchen, dem Hochziehen und Entlanghangeln gut erarbeitet, dann folgt als nächster

Schritt die Beinarbeit. Ein Schritt nach dem anderen. Dabei kommt es vor allem darauf an, die Beinchen geradezustellen. Zu Beginn ist die Beinarbeit noch sehr wackelig, und die Stabilität des Körpers ist auch noch mitten in der Arbeit, doch diese Aufgaben klappen meist sehr schnell.

Ausbalancieren, durch- und festhalten, schon geschafft. Die ersten Schritte sind gemacht.

Anfänglich ist von Aufgeben keine Rede, denn auf eigenen Beinen zu stehen und die Welt aus einer neuen Perspektive zu betrachten, das ist es, was Kinder neugierig macht und ihre spielerische Wissbegier fördert. Gewicht verlagern, schwingvolle Gehbewegungen, all diese Dinge brauchen ganz viel Übung und tägliche Neugier auf noch mehr. Bis die Kinder dann laufen können, vergehen noch eine Menge Zeit und viele Übungseinheiten. Einige Kinder laufen früher und andere etwas später. Doch das Ergebnis ist bei allen Menschen dasselbe: Sie sind auf ihren eigenen Beinen in Bewegung.

Nachmachen, entdecken und in ständiger Bewegung zu sein, fordert Eltern spätestens ab dem Zeitpunkt, an dem Kleinkinder das Gehen für sich entdeckt haben, enorm in ihrem Handeln und Tun. Jetzt werden die Eltern auf Trab gehalten, und das von früh am Morgen bis spät abends. Entdeckerreisen für die Kinder sind Geduldsübungen für jeden Elternteil.

In Bewegung zu sein, das ist es, was Kinder jetzt für sich benötigen, um die Entdeckerreisen und die Abenteuer des Lebens gut zu meistern. Denn ab jetzt ist jede Reise ein Abenteuer der Bewegung und eine Piratenreise ins Leben. Ein wesentlicher Unterstützer des Gehens ist die kindliche Neugier auf mehr. Plötzlich sehen die Kinder viele Sachen aus einer neuen Perspektive. Was früher noch groß und unerreichbar erschien, ist jetzt in greifbare Nähe gerückt. An manchen Tagen ist dies das pure Glücksspiel für Kinder – und für die Eltern dabei der blanke Horror.

Wenn ich mir nun vorstelle, dass ich das auch so als Kind gemacht habe, mit meinem Dickschädel und meiner Energie, dann bedaure ich in der Retrospektive meine Eltern sehr. Doch sie haben mich ja in die Welt gesetzt und mussten somit auch mit den Konsequenzen rechnen. Spaß beiseite. Kinder möchten wissen, wie die Welt funktioniert. Sie möchten erproben, was machbar ist. Sie erkunden ab dem Zeitpunkt, ab dem sie aufrecht auf ihren Beinen gehen können, fast alle Stellen der Wohnung und sind, bis sie zu Bett gehen, wissbegierig und kaum zu bremsen.

Erinnern Sie sich noch, wie Sie die Welt erkundet haben? Nein? Dann erzähle ich Ihnen, wie Sie das gemacht haben und weshalb diese Erfahrung wichtig ist für Ihre Resilienz. Denn diese Fertigkeit, wie Sie damals erlernt haben, aufzustehen und zu gehen, die Welt zu erkunden und sich für Dinge zu interessieren, das ist ein wichtiges Werkzeug für Ihre zukünftige Aufgabe, wenn es um Akzeptanz geht. Um zu verstehen, wie die Welt funktioniert, waren Sie nicht nur in Bewegung auf Ihren Beinen, nein Sie haben auch alles andere erkundet. Kinder räumen zum Beispiel alles aus, es wird untersucht, angefasst, umgedreht, ab und zu auch zerstört. All diese Bewegungen gehören zur Erkundung der Welt dazu. Besonders stolz sind Kinder, wenn ihnen etwas gelingt, wenn sie eine Aufgabe lösen konnten. So zum Beispiel beim Bauen mit den Holzklötzchen, wenn es gelungen ist, diese aufeinanderzustapeln. Oder nehmen wir das Aus- und Anziehen von Puppen, ein bei Kindern sehr beliebtes Ritual, das gleichzeitig eine Lernerfahrung für das eigene An- und Ausziehen im eigenen späteren Leben darstellt.

Kinderaugen leuchten dann besonders, wenn ihnen etwas gelingt. An Ihre leuchtenden Augen können sie sich vermutlich nicht mehr erinnern, aber vielleicht an das Gefühl der Freude oder des Glücks. Vielleicht waren Sie erfreut, motiviert oder begeistert. Unter Umständen auch inspiriert, berührt, erleichtert oder sicher. All

diese Gefühle wurden damals angelegt, und meist können wir uns an die Szenen nicht mehr erinnern, doch die Gefühle sind in Ihnen abgespeichert. Und diese Gefühle können sich heute noch genauso anfühlen wie früher, nämlich in den Momenten, wenn Ihnen etwas gelingt. Dann sind sie auch heute glücklich, zufrieden oder sogar erfüllt und ab und zu auch dankbar.

Mit zunehmendem Alter denken wir nicht mehr darüber nach, ob wir laufen können; wir tun es, weil wir es akzeptiert haben und weil wir es nun mal können. Doch stellen Sie sich bitte für einen Moment vor, Sie wären damals mit dem ersten Fall auf den Popo oder die Knie auf die Idee gekommen: »Das Fallen akzeptiere ich so nicht, ich bleibe lieber fortan in meiner robbenden Haltung.« Wie merkwürdig würde das wohl heute aussehen, wenn das der Fall gewesen wäre? Wie gut, dass Sie sich damals dafür entschieden haben, dass einmal hinfallen bedeutet, grundsätzlich einmal mehr aufzustehen. Denn genau das war Ihre Entscheidung. Sie haben akzeptiert, dass Sie noch nicht komplett aufstehen, sich nicht alleine halten können und noch etwas Übung benötigen beim Finden Ihres Gleichgewichts. Sie sind davon ausgegangen, dass Sie nach vielen Übungseinheiten laufen lernen werden. Diese Neugier hat Sie damals in Bewegung gebracht und Sie dabei unterstützt, dass Sie heute aufrecht gehen können.

Akzeptieren, dass es so ist, wie es ist

Was ich mit diesem Satz aussagen möchte und was uns das Beispiel des Laufenlernens eindrucksvoll zeigt, ist, dass wir erst in die Veränderung gehen können, wenn wir den Istzustand selbst akzeptieren. Das bedeutet: Wenn wir akzeptieren, dass der Zustand oder die Situation, in der wir uns gerade befinden, so ist, wie sie ist, und wir

diese nicht verändern können, erst dann ist auch ein Wandel realisierbar. Denn Akzeptanz bedeutet auch loslassen, was gerade noch an uns klebt und uns daran hindert, Neues in unser Leben zu lassen.

Wir sollten uns dessen bewusst sein, dass Veränderung grundsätzlich nur mit uns selbst möglich ist. Menschen und Situationen, die nicht unserer Vorstellung entsprechen, begegnen uns im Leben immer wieder. Ebenso stolpern wir oft über Konflikte, die uns vor neue Herausforderungen stellen. Manche Menschen fügen uns Kränkungen zu, andere Liebeskummer oder Herzschmerz, und vereinzelt sind es auch Situationen, die uns sehr ärgerlich, sauer oder wütend machen. Meist sind es die unerwarteten Situationen, die uns eiskalt erwischen.

Wenn ich über Akzeptanz spreche, dann bedeutet das nicht, dass Sie alles hinnehmen oder sich den Situationen ergeben sollen. Nein, Akzeptanz bedeutet, die Energie und die Zeit, die Sie aufbringen, um gegen das, was passiert, anzukämpfen, genau diese Energie sollten Sie lernen, zukünftig einzusparen. Denn meist ist es vertane Zeit und unnötiges Verschwenden von Energiequellen, leider zu Ihren Lasten. Die Energie, die Sie für unnötige Zeitfresser einsparen, die dürfen Sie gerne gewinnbringend einsetzen, um zum Beispiel Lösungsstrategien zu entwickeln, die Ihnen helfen, etwas in der Realität zu verändern. Vor allem so, dass es Ihnen am Ende des Tages gut geht und Sie zufrieden sind.

Machen Sie sich bitte bewusst: Wenn Sie nicht der Chef des Ganzen sind, wer denn dann? In der Psychologie heißt es oft: Sei dir selbst dein bester Freund. Das drückt nicht aus, dass Sie egoistisch oder rücksichtslos durch Ihr Leben gehen sollten, sondern, dass der wichtigste Mensch in Ihrem Leben Sie selbst sind. Denn, wenn nicht Sie, wer denn dann? Es mag sein, dass der eine oder andere jetzt denken könnte: Das ist ja pure Selbstsucht. Nein, das ist es nicht; es ist Selbstliebe, Selbstakzeptanz und Selbstverantwortung.

Und das sind gesunde Muster in unserem Leben. Wenn Sie sich nicht selbst ernst nehmen, weil Sie Ihre Gefühle vernachlässigen oder Situationen vermeiden, die etwas mit Ihnen machen, wer sollte es dann tun? Denken Sie bitte daran, dass es an keinem Ort der Welt ein Kilogramm Selbstakzeptanz, Gelassenheit oder Optimismus zu kaufen gibt. Sie selbst sind in der Verantwortung für Ihr Leben.

Menschen, die gelernt haben, dass sie sich selbst ihr bester Freund oder die beste Freundin sind, gehen nicht über Leichen, sondern sind empathisch, hilfsbereit und wohlwollend, vor allem sich selbst gegenüber. Als Kind haben sie gelernt, dass der Weg nur mit kleinen Schritten machbar ist und sie ihn ausschließlich selbst gehen können.

Nehmen auch Sie sich wichtig. Sie sind der Kapitän auf Ihrem eigenen Kutter. Das bedeutet, Sie steuern sich selbst durch Ihr Gewässer, durch alle Riffe (die sichtbaren und die unsichtbaren) und durch hohe Wellen und nur Sie allein können durch die Stürme Ihres Lebens segeln. Was Sie mitbringen sollten, ist ein wenig Geduld, der Wunsch nach Veränderung, die Bereitschaft, Neuem zu begegnen, und das Wissen, dass es auch ab und zu Rückschritte geben wird. Rückschritte sind Lernerfahrungen und die gehören dazu. Sie sind ein wichtiger Teil im Veränderungsprozess und ab und zu nötig. Denn was wir Menschen gern vergessen, ist das Feiern unserer bereits geleisteten Erfolge. Und genau dann, wenn Sie einen Schritt zurückgehen, können Sie sich bewusst machen, was Sie schon erreicht haben. Sie können sich vor Augen führen, wie viel Sie sich schon bewegt und welche Strecke Sie bereits hinter sich gelassen haben.

Stellen Sie sich vor, Sie würden einen Marathon laufen. Mal ehrlich, wie weit würden Sie ohne Übungseinheiten kommen? Bis zur nächsten Weggabelung? Einen Kilometer? Vielleicht ein bisschen mehr? Mir würde schon ab der nächsten Weggabelung die Puste ausgehen, und ich hätte zu akzeptieren, dass ich null Komma null

trainiert bin. Wie würde es Ihnen gehen? Wäre für Sie Training nicht auch eine Lösung?

Genau diese Trainingseinheiten gibt es auch auf Ihrem Weg, resilienter zu werden. Dabei sind sie mehr als bloßes Training, sie legen den Grundstein für echte Beziehungsarbeit. Beziehungsarbeit an und mit sich selbst. Machen Sie sich bewusst: Jede Beziehung ist Arbeit, auch die zu uns selbst. Und genau die fällt uns Menschen am allerschwersten.

Ritual: Weshalb fällt es mir schwer, etwas zu akzeptieren?

Schreiben Sie doch einmal einen Brief an sich selbst. Das ist eine wundervolle Gelegenheit, um an der Beziehung zu sich selbst zu arbeiten, über das zukünftige Leben nachzudenken und dem bereits vergangenen Leben zu danken. Sammeln Sie zuerst alle Ihre Ideen und Impulse, über die Sie schreiben möchten.

Überlegen Sie sich an dieser Stelle für einen kurzen Moment, was der Grund war, weshalb Sie sich dieses Buch gekauft haben, oder was Ihr Interesse geweckt hat, dieses Buch in die Hand zu nehmen. Was war Ihr erster Impuls? Welche Ideen hatten Sie, wobei die Inhalte dieses Buches Sie unterstützen könnten? Unter Umständen ist es Ihr Wunsch, Vergangenes zu akzeptieren, Ereignisse, die in Ihrem Leben geschehen sind, zur Ruhe zu bringen. Oder vielleicht haben Sie gerade den Wunsch, sich zu verändern.

Nehmen Sie sich jetzt gern einen kurzen Moment Zeit. Besorgen Sie sich Stift und Papier und los geht es.

Nun befassen Sie sich mit Ihrem zurückliegenden Leben. Stellen Sie sich die folgenden Fragen, und gehen Sie darauf in Ihrem Brief an sich selbst ein:

- Was brauche ich, um Dinge, Ereignisse, Geschehnisse, die ich nicht ändern kann, zu akzeptieren?
- Welche Methode könnte mir dabei helfen zu akzeptieren, dass ich nicht alles im Leben ändern kann?

Schreiben Sie die Erkenntnisse so detailliert wie möglich auf Ihr Blatt Papier – Ihren Brief an sich selbst. Das können schöne Ereignisse sein, schmerzhaft erlebte Momente oder magische Momente.

Dazu ein Beispiel: Mein Großvater war ein wichtiger Mensch und Mentor in meinem Leben, leider ist er viel zu früh verstorben. Das kann ich nicht ändern und halte ihn aus diesem Grund in liebevoller Erinnerung. Um diese Situation, den Verlust meines Großvaters, zu akzeptieren, hilft es mir, ihn in schwierigen Situationen gedanklich um Rat zu fragen.

Wenn Sie alle Ereignisse und Situationen in Ihrem Brief aufgeschrieben haben, dann gehen Sie auf das Leben ein, das noch vor Ihnen liegt. Stellen Sie sich nun diese Fragen:

- Was möchten Sie unbedingt erleben und mit wem?
- Wer ist die wichtigste Person in Ihrem Leben?
- Welche Dinge werden Sie in Ihrem zukünftigen Leben verändern?
- Woran haben Sie Spaß?
- Was macht Sie glücklich und zufrieden?
- Wenn Sie einen Wunsch frei hätten, welcher wäre das?

Ich gebe Ihnen auch hierzu ein Beispiel: Wenn ich einen Wunsch frei hätte, dann würde ich sehr gerne einen Gesprächsabend am Kamin mit meinem Großvater machen.

Wenn Sie am Ende Ihres Briefes angekommen sind und alles niedergeschrieben haben, dann verschließen Sie den Brief an sich.