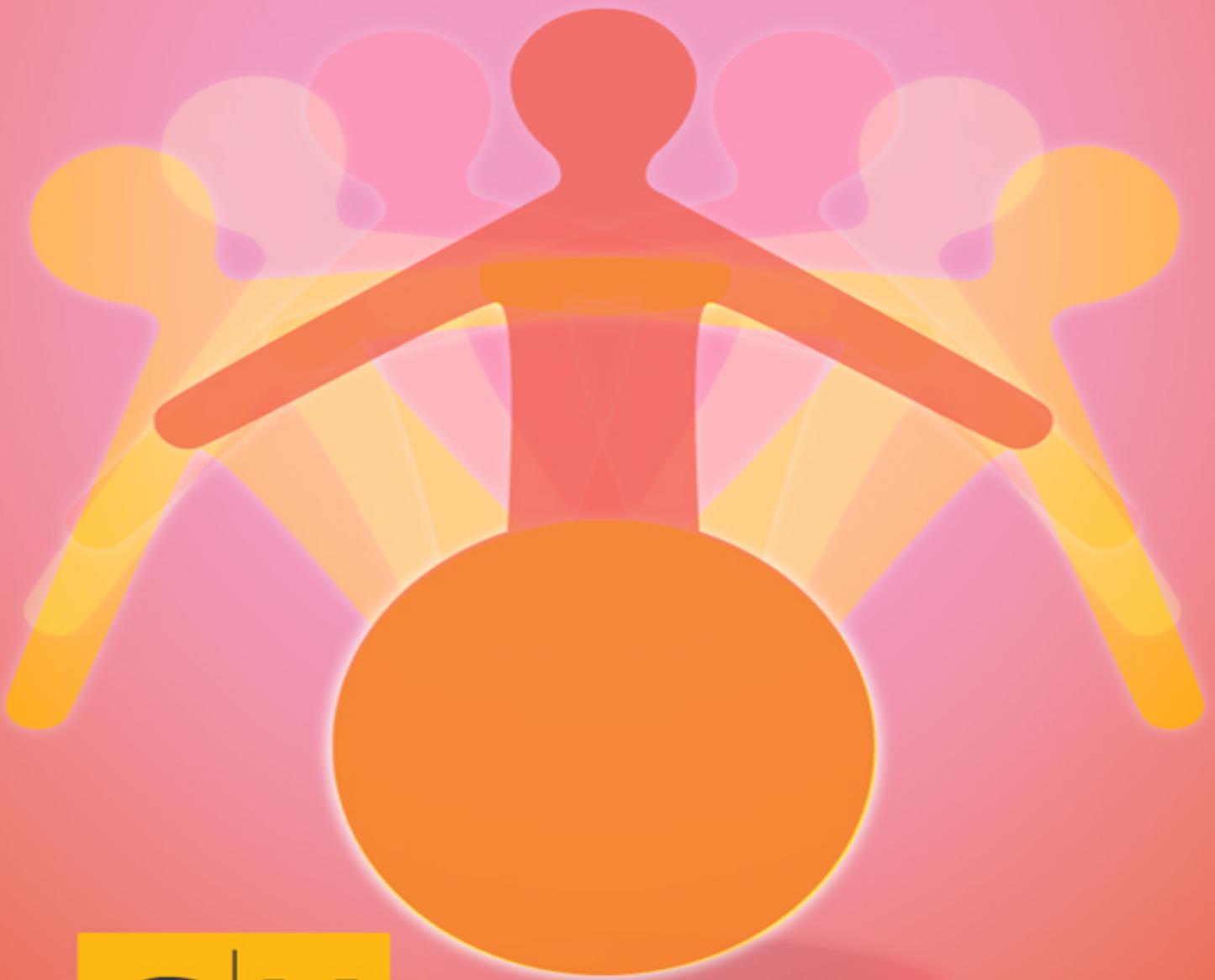


PROF. DR. JUTTA HELLER

Resilienz

7 Schlüssel für mehr innere Stärke



G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

VORWORT

Fördern Sie Ihre Resilienz und kultivieren Sie sie

Mein früheres und mein jetziges Leben sind durch einen Traum verbunden: Ich stehe am Ufer eines breiten Flusses und schaue auf das Wasser. Ich weiß genau, dass ich auf die andere Seite will.

Etwas hält mich zurück, lässt mich zögern. Das Wasser ist morastig, kleine Inseln ragen wie Trittsteine hervor. Der Weg scheint sehr unsicher zu sein – ähnlich wie in einem Moor. Ich wage den ersten Schritt. Die Insel hält mich aus. Ich gehe vorsichtig balancierend weiter. Da merke ich: Die Inseln sind aus Grieß. Sie saugen sich zunehmend mit Wasser voll, sodass ich anfangs einzusinken. Ich versuche, Stück für Stück weiterzukommen. Das andere Ufer ist schon recht nah. Ich weiß, ich kann schwimmen, und sinke doch auf der nächsten Grieß-Insel immer weiter ins Wasser. Ich sage mir: »Jetzt musst Du mit den Füßen anfangen zu strampeln«, doch gleichzeitig sinke ich immer tiefer ...

Diesen Traum habe ich zwei Nächte hintereinander genau so geträumt. Ich war damals unzufrieden und unglücklich mit meinem Leben, wusste aber nicht, wie ich etwas ändern sollte. **Tief in mir spürte ich die Lebensenergie, die Sehnsucht, doch ich konnte mich nicht dazu überwinden, einen ersten Schritt zu machen.**

Vermutlich hatten auch Sie schon den einen oder anderen Traum mit Ohnmachts- oder Angstgefühlen, wobei die Traumbilder sehr unterschiedlich sein können. Manche Menschen sehen sich am Abgrund stehen, andere befinden sich in einem Labyrinth und suchen verzweifelt nach einem Ausgang. Solche Träume treten meist in schwierigen Lebensphasen auf und bedeuten, dass es an der Zeit ist,

etwas in unserem Leben zu verändern. Mein Traum hat mich damals wachgerüttelt. **Ich habe erfahren, dass Veränderungen möglich sind, wenn wir anfangen, wieder Verantwortung für unser Leben zu übernehmen.** Die Übergangsphase war anstrengend, aber durchaus auch lustvoll!

Mit diesem Buch werden Sie Orientierungs- und Handlungsmuster zur Krisenbewältigung entwickeln, kurz: Sie lernen, Ihr psychisches Immunsystem, auch Resilienz genannt, zu stärken. Dabei unterstützen Sie zahlreiche Übungen. Belastungen und Herausforderungen werden Ihnen immer wieder begegnen. Doch Sie können lernen, konstruktiv damit umzugehen, sodass Sie trotz Schwierigkeiten ein erfüllteres Leben führen.

Folgende Resilienzfaktoren oder sieben Schlüssel, die ich Ihnen in den einzelnen Kapiteln vorstelle, führen Sie zu Ihrem Ziel:

- **Akzeptanz:** Nehmen Sie an, was geschieht. Es ist, wie es ist.
- **Optimismus:** Vertrauen Sie darauf, dass es besser wird.
- **Selbstwirksamkeit:** Achten Sie auf Ihre eigenen Bedürfnisse. Entscheiden Sie sich und gehen Sie Ihren Weg.
- **Verantwortung:** Verlassen Sie die Opferrolle. Übernehmen Sie Verantwortung und respektieren Sie Ihre (Leistungs-)Grenzen.
- **Netzwerkorientierung:** Trauen Sie sich, andere um Hilfe zu bitten und Hilfe anzunehmen.
- **Lösungsorientierung:** Gehen Sie die Dinge an, werden Sie aktiv. Entdecken Sie die Wünsche für Ihr Leben.
- **Zukunftsorientierung:** Planen Sie Ihr Leben, sorgen Sie für die Realisierung Ihrer Pläne.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg dabei!

Ihre

Jutta Heller



SORGEN SIE VOR DURCH STÄRKUNG IHRER RESILIENZ

Resilient zu sein bedeutet, mit den Widrigkeiten des Lebens gut umgehen zu können. Resilienz oder seelische Widerstandskraft scheint einigen Menschen schon in die Wiege gelegt worden zu sein. Doch erwiesenermaßen erlernen wir sie in der Kindheit. Somit können wir sie auch ein Leben lang weiterentwickeln und stärken, sodass wir wie ein Stehaufmännchen im Krisenfall rasch wieder auf die Beine kommen.



In diesem Kapitel geht es um die Grundideen des Resilienzkonzepts, außerdem erfahren Sie, warum Sie mit NLP-Techniken Ihre seelische Widerstandskraft stärken können. Mithilfe der sieben Schlüssel in diesem Buch gelangen Sie Schritt für Schritt zu mehr innerer Stärke.

Krisen unbeschadet überstehen

Belastungen, Stress, vielfältige Herausforderungen machen allen Menschen zu schaffen. Doch manche stehen wie ein Fels in der Brandung im Leben, andere dagegen fallen schon beim ersten Windstoß um und tun sich schwer, sich wieder aufzurappeln. Warum bewältigen manche Menschen Krisen besser als andere? Was lässt sie psychisch widerstandsfähiger = resilient sein?

Grundideen des Resilienzkonzepts

Das Resilienzkonzept wurde aufgrund einer Langzeitstudie von Emmy Werner, einer amerikanischen Entwicklungspsychologin, entwickelt. Sie beobachtete und analysierte rund 700 Hawaiianer, die 1955 geboren wurden, von Kindheit an über 40 Jahre hinweg.

Dabei interessierte sie sich vor allem dafür, wie Menschen, die in schwierigen, zum Beispiel von Armut und Gewalt geprägten Lebensumständen aufwuchsen, dennoch eine gute psychische Widerstandsfähigkeit entwickeln können. Aufgrund dieser Studie konnten sieben Schlüsselfaktoren definiert werden, die entscheiden, ob Menschen resilient sind und somit Krisen verkraften oder gar noch gestärkt aus solchen Situationen hervorgehen. Diese Fähigkeit kann man als Immunsystem der Seele oder noch treffender als Stehaufmännchen-Kompetenz beschreiben. Als entscheidende Schlüssel werden Akzeptanz, Optimismus, Selbstwirksamkeit, Verantwortung, Netzwerkorientierung, Lösungsorientierung und Zukunftsorientierung genannt.

Gute Voraussetzungen

Die Voraussetzungen, um diese Schlüsselfaktoren zu erwerben, erhalten wir normalerweise in der Kindheit.

Wichtig ist:

- eine enge emotionale Bindung zu mindestens einer Bezugsperson in der Familie (Großeltern, Geschwister, Tanten und Onkel), die Sicherheit und Zuverlässigkeit vermittelt,
- Akzeptanz und Respekt zu erfahren, weil wir freundlich und aufgeschlossen sind sowie unsere Probleme selbst angepackt und gelöst haben,
- Unterstützung bei dem, was wir tun, im Umfeld zu erhalten – durch Ältere und Gleichaltrige, durch Lehrer,

Nachbarn und Eltern von Freunden.
Doch selbst wenn diese Voraussetzungen in der Kindheit kaum gegeben waren, haben wir die Möglichkeit, uns ein Leben lang weiterzuentwickeln (siehe auch [≥](#)).

Grundlagen der NLP

Die Übungen in den verschiedenen Kapiteln basieren vor allem auf grundlegenden Techniken der Neurolinguistischen Psychologie (NLP). NLP wird definiert als die Struktur der subjektiven Erfahrungen. Damit ist Folgendes gemeint: Im Laufe unseres Lebens machen wir vielfältige prägende Erfahrungen, wir lernen, uns in der Welt zurechtzufinden. All diese Erfahrungen speichern wir als eine Wahrnehmungskombination unserer fünf Sinne in uns ab. Vieles generalisieren wir als Muster, sodass wir manche Dinge einfach tun können, ohne lang darüber nachzudenken oder zu rätseln, wie etwas geht. Unser Autopilot ist dann eingeschaltet. Zum Beispiel haben wir alle ein bestimmtes Muster entwickelt, wie wir anderen Menschen begegnen: eher zurückhaltend und vorsichtig oder gewinnend lächelnd und bereit, gleich Kontakt herzustellen. Wir haben bestimmte Denkmuster entwickelt, um Auswirkungen von Verhalten einschätzen zu können: optimistische oder eher pessimistische Denkhaltungen. Möglicherweise gibt es für manche Verhaltensmuster von Menschen auch einen genetischen Einfluss, das meiste ist jedoch durch unsere individuelle »Programmierung« aufgrund der gemachten Erfahrungen entstanden. Diese Verhaltens- und Denkmuster entstehen durch das Zusammenspiel zwischen dem Gehirn (Neuro), der Sprache (Linguistik) und dem Körper. Viele der Denkmuster sind in unserer Kindheit und Jugendzeit entstanden. Manches, was damals sinnvoll war, ist heute eher ineffektiv und wenig

zielführend für ein zufriedenstellendes, erfülltes Leben.
Diese ineffektiven Muster gilt es zu verändern.

Techniken der NLP

NLP wurde von dem Psychologen Richard Bandler und dem Linguisten John Grinder Anfang der 1970er-Jahre an der University of California in Santa Cruz entwickelt. Sie analysierten, welche Techniken und Vorgehensweisen besonders erfolgreiche Therapeuten anwendeten. Sie studierten vor allem die Arbeitsweise des Gestalttherapeuten Fritz Perls, der Familientherapeutin Virginia Satir und des Hypnotherapeuten Milton H. Erickson. Insbesondere von den NLP-Trainern Robert Dilts und Tad James wurde das Konzept entscheidend weiterentwickelt. Die NLP-Techniken basieren auf verschiedenen Annahmen. Der Diplompsychologe und Psychotherapeut Thies Stahl, einer der ersten NLP-Trainer in Deutschland, formuliert diese so:

- 1.** Menschen reagieren auf ihre subjektive Abbildung der Wirklichkeit und nicht auf die äußere Realität.
- 2.** Geist und Körper sind Teile des gleichen Systems und beeinflussen sich wechselseitig.
- 3.** Viele Verhaltensmöglichkeiten sind wichtig, weil ein System immer vom flexibelsten Element kontrolliert wird.
- 4.** Ein Mensch funktioniert immer perfekt und trifft stets die beste Wahl auf der Grundlage der für ihn verfügbaren Informationen.
- 5.** Jedem Verhalten liegt eine positive Absicht zugrunde, und es gibt zumindest einen Kontext, in dem es nützlich ist.
- 6.** Das Ergebnis von Kommunikation ist das Feedback, das der Einzelne bekommt; Fehler oder Versagen gibt es nicht.
- 7.** Kann ein Mensch lernen, etwas Bestimmtes zu tun, können es grundsätzlich alle Menschen.

8. Menschen verfügen über alle Ressourcen, die sie brauchen, um eine von ihnen angestrebte Veränderung zu erreichen.

Mithilfe dieser Grundannahmen können wir unsere innere Welt genau wie unsere äußere Welt gestalten. So wie wir ein Zimmer einrichten, können wir auch unseren Kopf, unser Herz und unseren Bauch steuern. So wie Sie bisher durch die Welt gehen, ist das natürlich okay. Aber vielleicht gibt es noch bessere Möglichkeiten?

Etwas zu verändern ist sicher nicht immer leicht, vor allem wenn wir schon jahrelang bestimmte Muster wiederholen. So bauen wir in unserem Gehirn Gedankenautobahnen, die über lange Strecken hinweg keine Ausfahrt aufweisen. Jedoch ganz ehrlich: Immer nur Autobahn zu fahren, ist doch langweilig! Viel spannender sind die kleinen Nebenstrecken, die abwechslungsreich durch die Landschaft führen. Mit den Übungen in diesem Buch werden Sie für Ihr Gehirn neue Wege bahnen.

INFO: RESSOURCEN IN DER NLP

Ressourcen sind in der NLP alles, was dazu dient, angestrebte Ziele zu erreichen. Ressourcen können äußerer oder innerer Natur sein. Äußere Ressourcen sind zum Beispiel andere Menschen, Zeit oder Geld. Innere Ressourcen sind Qualitäten, die jemand besitzt, sein Potenzial, also Stärken, Talente, Überzeugungen und Strategien.

Schritt für Schritt Stärke entwickeln

Solange wir fest auf beiden Beinen stehen, gut verankert im Leben, können wir flexibel agieren. Wir sind lernfähig, kreativ, können uns neu ausrichten und haben genügend Energie, um unsere persönliche Entwicklung voranzutreiben und uns für Widrigkeiten im Leben zu wappnen. Innere Stärke steht uns jedoch nicht immer zur Verfügung. Besonders wenn wir ohnehin schon durch Stress unter Druck

stehen, ertragen wir oft keine weiteren Schwierigkeiten mehr. Dann können uns auch mal Dinge aus der Bahn werfen, die uns unter anderen Umständen nicht weiter gekratzt hätten.

Manchmal zwingt uns der Körper durch eine Grippe oder einen Unfall dazu, einfach mal Pause zu machen. Solche Phasen sorgen oft dafür, dass der Kopf zur Ruhe kommt und so manches sich zwangsläufig neu ordnet. Besser ist es natürlich, von sich aus kürzerzutreten und diese Pause freiwillig einzulegen. Wenn Sie sich also eine Pause gönnen wollen, damit Sie wieder zu Kräften kommen, oder wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihnen etwas mehr innere Stärke gut täte, dann halten Sie das richtige Buch in der Hand.

Sie werden sich in den einzelnen Kapiteln immer wieder mit einem Selbst-Check wie dem auf [≥](#) testen, sodass Sie zunehmend Klarheit über Ihre individuelle Entwicklungsaufgabe bekommen.

Und die zahlreichen Übungen helfen Ihnen dabei, sich selbst zu fördern und zu verändern.

Ideal wäre, wenn Sie am Ende des Buches sagen würden:

»Ich weiß, wie ich mit Belastungen und Krisen umgehen kann.« Der Motor für Veränderungen sollte immer Ihr Gefühl sein. Wenn Sie sich gestresst und belastet fühlen, sollten Sie anfangen, anders auf und in die Welt zu blicken. Indem Sie Ihre Wahrnehmung verändern, werden Sie auch Ihre Gefühle und Ihr Umfeld positiv verändern.

Das ist viel leichter, als es hier vielleicht klingt.

So gehen Sie vor

Sie können dieses Buch auf unterschiedliche Arten nutzen:

- Lesen Sie es einfach durch, um sich Wissen über Resilienz anzueignen und darüber, welche Handlungsmöglichkeiten es in schwierigen Lebensphasen gibt.
- Gehen Sie selektiv vor, indem Sie je nach Ihrem persönlichen »Leidensdruck« bei den einzelnen

Schlüsselfaktoren nachlesen und dazu die angebotenen Übungen machen. Die Reihenfolge der sieben Schlüssel ist nicht entscheidend, sie ergänzen und verstärken sich jedoch wechselseitig.

- Ideal wäre es, wenn Sie ein Kapitel nach dem anderen lesen, die Übungen machen und immer wieder Ihre neuen Erkenntnisse und Veränderungen reflektieren.

Legen Sie sich ein Notizbuch für Ihre Aufzeichnungen zu. Viele der Übungen wirken auf der bewussten und der unbewussten Ebene.

Daher hilft es, wenn Sie sich Ihre Erkenntnisse öfter durchlesen und sie damit intensivieren. Für die Durchführung der Übungen suchen Sie sich einen Platz, an dem Sie ungestört nachdenken und schreiben können.

Planen Sie 20 bis 30 Minuten pro Übung ein.

Bei einigen Übungen werde ich Ihnen vorschlagen, sich durch Ihr Zimmer zu bewegen und so Schritt für Schritt Ihre Gedanken zu entwickeln. Durch die Bewegung im Raum werden Sie Ihre Erkenntnisse nachhaltiger verankern. Sie werden auch Übungen finden, bei denen Sie Ihrer Fantasie absolut freien Lauf lassen können.

Erlauben Sie sich, einfach neugierig zu sein, welche Entdeckungen Sie im Laufe dieses Buches machen und welche Veränderungen eintreten werden.

Bevor Sie im nächsten Kapitel mit den einzelnen Schlüsseln zu mehr innerer Stärke beginnen, können Sie mithilfe der folgenden typischen Aussagen Ihre eigene Resilienzfitness testen. Dabei erkennen Sie, mit welchem Schlüsselfaktor Sie am ehesten eine Veränderung Ihrer Situation erreichen können. Tragen Sie die Bewertungspunkte direkt ins Buch ein oder schreiben Sie Ihre Ergebnisse in Ihr Notizbuch – wie es Ihnen lieber ist.

» SELBST-CHECK: TESTEN SIE IHRE RESILIENZFITNESS

Lesen Sie die Beschreibung der Schlüsselfaktoren für Ihre innere Stärke und die typischen dazugehörigen Aussagen. Bewerten Sie dann auf einer Skala von 1 bis 10 (1 = nicht zutreffend; 10 = völlig zutreffend), inwiefern diese Beschreibungen für Sie persönlich zutreffen. Je weniger Punkte Sie sich für die Resilienz-Schlüssel gegeben haben, desto stärker sollten Sie Ihren Fokus auf die Bearbeitung dieser Aspekte legen.

Schlüssel für Ihre innere Stärke	Typische Aussagen	Bewertungspunkte
Akzeptanz: Ich nehme an, was geschieht. Es ist, wie es ist.	Was vorbei ist, ist vorbei. Mit Unabänderlichem kann ich mich recht gut und schnell abfinden.	_____
Optimismus: Ich vertraue darauf, dass es besser wird.	Ich rechne meist mit dem Besten und bin zuversichtlich für meine Zukunft.	_____
Selbstwirksamkeit: Ich bin überzeugt, dass ich Einfluss nehmen kann.	Probleme sind Herausforderungen, und ich kann alles schaffen, was ich mir vornehme.	_____
Verantwortung: Ich weiß, welche Verantwortung ich habe und welche andere haben.	Ich frage nicht »Wer hat Schuld?«, sondern »Wie bringen wir das wieder in Ordnung?«. Ich stelle mich unangenehmen Einsichten und trage die Konsequenzen.	_____
Netzwerkorientierung: Ich traue mich, andere um Hilfe zu bitten.	Gemeinsam geht's besser, ich darf anderen vertrauen und auf andere und ihre Unterstützung bauen.	_____
Lösungsorientierung: Ich gehe die Dinge an, werde aktiv.	Ich weiß, was mir wichtig ist, und setze Prioritäten. Ich bin mir meiner Wünsche und Visionen bewusst.	_____
Zukunftsorientierung:	Wenn ich mir etwas	_____

Ich plane meine Zukunft, ich Sorge für mich.

vornehme, prüfe ich auch Chancen und Risiken, bevor ich mich für einen Weg zum Ziel entscheide. Ich arbeite meist auf ein Ziel hin und ich weiß oft sehr genau, was ich will.

Wie ist Ihr Test ausgefallen? Die wenigsten Menschen werden in allen sieben Kategorien die glatte 10 erreichen. Wenn Sie im mittleren Bereich mit 5 bis 7 Punkten liegen, sind Sie schon ganz gut. Es könnte jedoch noch besser sein – erst recht, wenn sich Ihre Punkte im unteren Drittel bewegen – und dafür können Sie sorgen. Wenn Sie neugierig sind, dann schnuppern Sie vielleicht gleich in das Kapitel mit dem Resilienz-Schlüssel hinein, bei dem Sie sich am wenigsten Punkte gegeben haben. Ansonsten gehen Sie am besten einfach der Reihe nach vor.

The background of the top section features a stylized graphic of seven human figures in a circle, rendered in shades of red and pink. The figures are arranged in a circle, with their arms raised, suggesting a group or community. The overall color palette is warm and vibrant, with various shades of red and pink.

DIE SIEBEN SCHLÜSSEL ZUR SEELISCHEN WIDERSTANDS- KRAFT

Sieben Schlüsselfaktoren helfen Ihnen, zu mehr innerer Stärke zu gelangen. Selbst wenn Sie das Gefühl haben, zum Beispiel überhaupt nicht optimistisch zu sein, oder wenn Sie nur wenig Selbstwirksamkeit verspüren, müssen Sie sich nicht damit abfinden. Denn wir sind fähig, uns unser Leben lang weiterzuentwickeln und jeden Schlüssel so zu verstärken, dass wir ein glücklicheres und erfüllteres Leben führen können.



Wenn Sie sich wehren – gegen bereits gemachte Erfahrungen, gegen Veränderungen und Krisen, aus denen Sie lernen könnten – treten Sie auf der Stelle. Im Folgenden erfahren Sie, wie Sie das, was vorbei ist, und das, was Sie jetzt gerade erleben, besser akzeptieren und somit Raum für Neues schaffen können.

Es ist, wie es ist

»Rien ne va plus« heißt es am Roulettetisch, wenn die Kugel rollt.

Das, was gesetzt wurde, ist nicht mehr veränderbar. Ähnlich ist es im Leben: Das, was in der Vergangenheit war, können wir nicht mehr ändern. Wir haben zahlreiche Erfahrungen gesammelt, Wichtiges gelernt, viel Kraft und Energie in Projekte unterschiedlichster Art gesteckt. Manche

Entscheidungen haben Positives bewirkt, andere waren vielleicht nicht so glücklich. Jedoch hat alles, was wir in der Vergangenheit getan oder unterlassen haben, uns zu der Person werden lassen, die wir heute sind.

Genau damit hadern jedoch viele Menschen. Ein typischer Satz ist: »Hätte ich das doch nur anders gemacht!« Wenn wir unsere früheren Handlungen gerade nicht selbst infrage stellen, findet sich garantiert jemand anderes, der das für uns tut: Eltern, schlaue Bekannte, »gute« Freunde ...:

- »Wärst du doch damals zur Bank gegangen ...«
- »Hättest du nur diesen Mann/diese Frau nicht geheiratet ...«
- »Wenn du ordentlich gelernt hättest, dann ...«

All diese Sätze suggerieren uns, dass wir uns falsch entschieden haben, und zeigen, dass wir überhaupt nicht damit zufrieden sind, wie sich unser Lebensweg entwickelt hat. Nur: Vergangenes lässt sich nicht rückgängig machen. Es ist, wie es ist. Vom Kopf her wissen wir das natürlich alle, aber auch der Bauch und das Herz müssen anfangen, dies zu begreifen.

Energie, die in die Vergangenheit gerichtet ist, nützt uns wenig. Sinnvoller ist es, mehr in die Zukunft zu schauen und uns Gedanken zu machen, was ab jetzt besser werden soll und wie wir das konkret umsetzen können. Dafür sollten Sie zunächst das Alte akzeptieren, dann den Übergang ins Auge fassen und sich schließlich bewusst auf das Neue ausrichten.

Veränderungen und Krisen als Chance wahrnehmen

Es heißt so schön, der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Die vertraute Umgebung, die vertrauten Menschen, die vertraute Arbeit – all das gibt Sicherheit. Beim Autofahren ist es beispielsweise gut, dass Sie nicht nachdenken

müssen, wie Sie schalten und ob sich der Blinkerhebel rechts oder links befindet. Doch zu viel Sicherheit macht unflexibel. Gewohntes auf eine neue Art zu tun, hält uns geistig beweglich. Sie könnten zum Beispiel beim Zähneputzen mal auf der anderen Seite anfangen. Sie könnten auf einem anderen Weg zur Arbeit fahren oder einfach ein neues Restaurant in einem anderen Viertel ausprobieren. Wer flexibel ist, wird sich mit Veränderungen leichter tun. Möglicherweise sagen Sie nun: »Immer was Neues auszuprobieren, das ist nicht meine Art.« Doch denken Sie mal an früher zurück – da hatten Sie das durchaus drauf.

Sich frühere Stärken bewusst machen

Die wichtigste Veränderung in den frühen Jahren war, weg vom Krabbeln hin zum Laufen zu kommen. Und sicherlich sind Sie beim Laufenlernen, genau wie alle Kinder, immer wieder hingefallen. Sie haben dennoch nicht aufgegeben, Sie haben weitergemacht.

Auch in der Schule und im Beruf gehörten Veränderungen ganz selbstverständlich dazu. Der erste Job, der erste Freund/die erste Freundin – das waren spannende, prickelnde Erfahrungen oder zumindest ein erstes Ausprobieren und Austesten. Es ging bei diesen vielen kleinen Veränderungsschritten, bei Versuch und Irrtum, vor allem darum, den eigenen Platz im Leben zu finden. Insbesondere im ersten Lebensdrittel geht es vor allem um die Fragen:

- Wer bin ich?
- Wo gehöre ich hin?
- Mit wem möchte ich zusammenleben?

Veränderungen gehören in dieser Phase des Suchens und Ausprobierens ganz normal dazu. Doch je älter wir werden, umso mehr nehmen wir Veränderung als lästig oder