

RESILIENZ

DAS GEHEIMNIS
UNBÄNDIGER WILLENSKRAFT

ERFAHRE INNERE STÄRKE, PSYCHISCHE
WIDERSTANDSKRAFT UND SELBSTDISZIPLIN



INKL. 10-WOCHEN-ACTION-PLAN

eine Zeit lang ausruhen muss, dann wird man auch nicht zum Arzt gehen. Und wenn man nicht zum Arzt geht, wird das Bein auch nicht geheilt und wächst im schlimmsten Fall falsch zusammen, was die ganze Sache nur noch schlimmer macht.

Wer also denkt, er sei nur ein bisschen gestresst von der Arbeit und diese Phase würde bald vorübergehen, der glaubt wiederum nicht daran, dass er unter Burnout leidet und sich dadurch, dass er nichts dagegen unternimmt, noch mehr in diese Krankheit hineinreitet.

Das gleiche gilt natürlich auch für Depressionen und alle anderen psychischen Erkrankungen. Resilient sein bedeutet nicht, alles auf die leichte Schulter zu nehmen und zu denken, dass man aus einer Krankheit schon irgendwie wieder rauskommen wird, sondern dass man stark genug ist, um sich selber einzugestehen, dass man Hilfe braucht.

TRAUMATA

Der letzte Punkt, mit dem vor allem nichtresiliente Menschen nur sehr schwer klarkommen und den ich hier noch mal genauer erläutern möchte, sind Traumata. Natürlich haben auch resiliente Personen die verschiedensten Traumata, wissen jedoch besser mit ihnen umzugehen. Wie Sie in dem Kapitel über die Forschungsgeschichte der Resilienz bereits erfahren haben, wurde herausgefunden, dass gerade Menschen mit einer schlimmen Vorgeschichte aus dieser lernen und später sehr resilient werden können. Sie wissen nämlich, dass sie ihr Leben besser meistern können, wenn sie auch in scheinbar schrecklichen Ereignissen das Positive sehen und sich von nichts und niemandem unterkriegen lassen.

Doch das ist nicht immer so. Nicht jeder Mensch, der traumatische Erlebnisse durchleben musste, ist zwangsweise resilient. Viele werden durch Traumata schwächer und nicht stärker. Die Traumata, die sie erlebt haben, schränken sie im Leben ein. Vor allem wenn diese Traumata mit Dingen in Verbindung stehen, die im Alltag sehr präsent sind. Wurde in ihrer Kindheit (oder auch noch später in ihrem Leben) zum Beispiel ihr Vertrauen missbraucht und wurden sie in Situationen, in denen sie ihre Bezugspersonen am meisten gebraucht haben, hängen gelassen und enttäuscht, so werden sie in Ihrem Alltag ständig Schwierigkeiten haben, anderen Menschen zu vertrauen. Das wird sie nicht nur privat dabei einschränken, neue Bekanntschaften zu knüpfen und Freundschaften zu schließen, sondern sie auch beruflich nicht sehr weit voranbringen. Kein Betrieb wird ihnen vertrauenswürdig genug sein und sie werden sich niemals wohlfühlen.

Wie Sie sehen, können Traumata Ihr Leben erheblich belasten. Wenn Sie nicht lernen, mit diesen traumatischen Erlebnissen klarzukommen, dann werden Sie daran kaputtgehen. Die Folgen Ihrer Traumata werden Sie Ihr Leben lang begleiten.

Viele Menschen wissen gar nicht, dass Sie traumatisiert sind. Das Wort „Trauma“ wird nicht selten mit Soldaten in Verbindung gebracht, die einen Krieg miterlebt haben. Dabei muss man nicht erst Menschen sterben sehen und selber in Lebensgefahr schweben, um traumatisiert zu werden. Oft passieren Traumata in einer scheinbar sicheren Umgebung.

Zum Beispiel durch die Mutter, die nach außen hin perfekt scheint, ihr Kind aber in Wirklichkeit gar nicht liebt oder durch die Lehrerin, die einen täglich so sehr fertigmacht, dass man Angst davor hat, in die Schule zu gehen.

Der erste Schritt, um ein Trauma zu bekämpfen, ist also, es überhaupt erst mal zu erkennen. Und sich selber einzugestehen, dass man traumatisiert ist und sich diesem Trauma zu stellen, erfordert sehr viel psychische Kraft. Deswegen ist Resilienz auch bei der Traumabewältigung so essenziell.

Die positiven Folgen von Resilienz auf Ihr Leben

Resilienz verbessert also nicht nur die Beziehung zu Ihren Mitmenschen und macht Sie stärker. Durch diese Auswirkungen bereichert ein gutes Maß an Resilienz noch dazu Ihr ganzes Leben. Denn je stärker Ihre psychische Widerstandskraft ist, desto besser kommen Sie mit Steinen, die sich Ihnen in den Weg legen, zurecht und desto leichter fällt Ihnen dementsprechend auch das Leben.

Und Steine gibt es im Leben genug. Angefangen bei ganz kleinen Kieselsteinchen, die viele Menschen schon zum Stolpern bringen bis hin zu großen Felsen, über die ich in den letzten Kapiteln gesprochen habe. Wer resilient ist, verbessert seine Lebensqualität gewaltig.

Alles, was Ihnen bisher schwer gefallen ist, wird mehr und mehr zum Kinderspiel. Und je leichter uns etwas fällt, desto mehr gefällt es uns. Das wissen Sie bestimmt selbst und kennen dieses Phänomen nur zu gut. Wenn Sie es also schaffen, dass Ihr komplettes Leben einfacher wird und nicht nur Teilaspekte davon, dann wird Ihnen Ihr Leben viel mehr gefallen und Ihre eventuell verlorene Lebensfreude wird wieder zu Ihnen zurückkehren.

Diese Lebensfreude werden Sie auch ausstrahlen und auf Ihre Mitmenschen übertragen. Generell werden Sie anderen Menschen gegenüber aufgeschlossener sein. Denn wir neigen oft dazu, anderen am liebsten mitzuteilen, wenn es uns wirklich gut geht. Natürlich meckern wir, wenn wir eher pessimistisch sind, auch gern sehr viel. Über unsere wirklichen Probleme sprechen wir aber nicht, sondern nur über positive Dinge, die uns passieren oder über belanglose negative Dinge. Wenn Sie dank der Resilienz lernen, vieles, was Sie vorher schlechtgeredet haben, positiv zu betrachten, dann werden Sie auch automatisch mehr zu erzählen haben und Ihre Mitmenschen dadurch bereichern.

Gerade wenn Ihr Vertrauen zu anderen Menschen auf Grund von früheren Misständen sehr geschädigt ist, können Sie dieses durch Ihre Offenheit und Lebensfreude wiederaufbauen. Denn resilient zu sein bedeutet nicht nur, in allen Dingen das Positive zu sehen, sondern auch in allen Menschen. Deswegen werden Sie weniger Misstrauen gegenüber neuen Bekanntschaften haben. Denn wenn Sie wirklich resilient sind, wird für Sie gelten, dass Ihr Gegenüber unschuldig ist, bis das Gegenteil bewiesen wurde.

Ein weiterer wichtiger Punkt, der Ihr Leben dank der Resilienz zum Positiven verändern wird, ist die Tatsache, dass Sie als resilienter Mensch die Wunden aus Ihrer Vergangenheit heilen können. Denn egal mit welcher Lebensfreude Sie durchs Leben gehen, wenn es Ereignisse aus Ihrer Vergangenheit gibt, mit denen Sie noch nicht abgeschlossen haben und mit denen Sie vielleicht sogar noch nicht einmal auseinandergesetzt haben, dann wird die Lebensfreude nicht von Dauer sein und es kann schnell passieren, dass die Erinnerung an

diese Ereignisse Sie vollkommen aus der Bahn wirft. Deswegen ist es nicht nur wichtig, präsent in der Gegenwart zu leben und jeden Moment wertzuschätzen und zu genießen, sondern sich auch mit seiner Vergangenheit zu beschäftigen. Das ist keine schöne Beschäftigung - keine Frage. Und dabei stets positiv zu bleiben, wird sehr wahrscheinlich auch nicht möglich sein. Trotzdem ist es sehr wichtig, sich zu trauen, diese unangenehme Konfrontation anzugehen. Verdrängung mag nämlich zwar eine gewisse Zeit lang gut funktionieren, ist aber äußerst kontraproduktiv. Es ist weitaus besser, sich nach und nach mit seinen Problemen zu beschäftigen, als sie zu verdrängen und mit einer bösen Überraschung zu rechnen. Je mehr Sie sie nämlich verdrängen, desto weniger hält Ihr Unterbewusstsein diese Verdrängung aus. Irgendwann kommt alles, was Sie je verdrängt haben, auf einmal an die Oberfläche und dieser Konfrontation mit Ihren tiefsten Gefühlen werden Sie nicht standhalten können, egal wie resilient Sie sind.

Resilient zu sein heißt also nicht, immerzu fröhlich durch das Leben zu gehen und so zu tun, als hätte man keine Probleme, sondern stark genug zu sein, um zu erkennen, dass man eben sehr wohl Probleme hat und über die Kraft verfügt, sich diesen Problemen zu stellen, um sie bewältigen zu können.

ANWENDUNGSBEREICHE FÜR RESILIENZ

Wenn Sie also lernen, Resilienz richtig anzuwenden, dann können Sie es schaffen, damit eine schwere Vergangenheit zu überwinden, um in der Gegenwart glücklicher zu werden. Doch wie genau sieht so ein glückliches Leben aus? In welchen Teilen des Lebens muss Resilienz ansetzen und wirken, um sagen zu können, dass man ein glückliches Leben führt?

Im Großen und Ganzen lässt sich das Leben in drei große Bereiche einteilen. Wenn auch nur in einem der drei Bereiche etwas nicht in Ordnung ist, dann ist es schwierig, mit seinem Leben komplett glücklich zu werden. Ist in allen drei Bereichen alles in Ordnung, so steht Ihrem Glück nichts mehr im Weg.

Welche drei Bereiche das sind und wie Sie die Resilienz in diese Bereiche integrieren können, um glücklicher zu werden, erfahren Sie jetzt.

IN IHREM PRIVATEN LEBEN

Zufriedenheit in unserem Alltag bildet die Grundlage für Zufriedenheit in unserem ganzen Leben. Denn wenn bereits mit unserem Alltag etwas nicht stimmt, wird es sehr schwer dann noch glücklich zu werden. Da bringt es auch nicht viel, wenn in den anderen

beiden Bereichen alles gut läuft. Der erste Bereich, in dem Sie also versuchen sollten, resilient zu werden, ist Ihr persönliches Leben.

Dieses lässt sich wiederum in zwei Bereiche aufteilen. Und zwar in den soeben erwähnten Alltag und in Ihr Mindset. Aus diesen beiden Faktoren ergibt sich die Art und Weise, wie Sie Ihr Leben verbringen, was Sie tun und was nicht und was Sie für richtig und für falsch halten.

Sie sollten also Ihren Alltag als auch Ihr Mindset unter Kontrolle haben, um ein erfülltes, persönliches Leben zu führen. Mit welchem der beiden Bereiche Sie letztendlich anfangen, bleibt Ihnen überlassen. Entweder Sie arbeiten an Ihrem Mindset und sorgen dafür, dass Ihre Gedanken resilienter werden. Da unsere Gedanken unsere Taten bestimmen, werden Sie dank der resilienten Gedanken auch resilienter handeln. Oder Sie gehen die Sache genau andersrum an. Wenn Sie resiliente Handlungen in Ihren Alltag integrieren, wird Ihr Gehirn durch diese Handlungen geprägt und darauf programmiert, resilienter zu denken.

Welchen Weg Sie letztendlich wählen, müssen Sie entscheiden. Ich empfehle Ihnen jedoch, sich erst mal nur auf einen der beiden Bereiche zu konzentrieren, um sich nicht zu überfordern. Außerdem resultiert die eine Umstellung zu mehr Resilienz aus der anderen. Es reicht also vollkommen aus, wenn Sie entweder an Ihrer Routine oder an Ihrem Mindset arbeiten. Im jeweils anderen Bereich werden Sie dadurch dann automatisch resilienter.

Wenn Sie damit beginnen wollen, Ihr Mindset auf mehr Resilienz zu trainieren, dann könnten Sie beispielsweise verschiedene Dankbarkeitsübungen machen. Nehmen Sie sich doch vor, jedes Mal, wenn Sie sich über irgendetwas beschweren, augenblicklich damit aufzuhören, sobald Sie merken, dass Sie es schon wieder tun. Versuchen Sie stattdessen, das Positive in der Situation zu sehen und vielleicht sogar dankbar dafür zu sein. Es wird anfangs nicht leicht sein, seine Gedankengänge so drastisch zu verändern und sein Gehirn darauf zu programmieren, immer positiv zu denken. Mit der Zeit werden Sie sich jedoch daran gewöhnen und es komisch und befremdlich finden, wenn Sie plötzlich mal wieder negative Gedanken haben.

Das ist eine von vielen Möglichkeiten, um sein Mindset so zu trainieren, dass man resilienter denkt. Es gibt natürlich noch viele weitere Methoden, die ich Ihnen später in diesem Buch vorstellen werde.

Sollten Sie sich dafür entscheiden, nicht mit ihrem Mindset, sondern mit Ihrer Routine zu beginnen, dann können Sie damit anfangen, kleine resiliente Handlungen in Ihren Alltag einzubauen und diese mit der Zeit immer größer werden zu lassen. In Ihrer täglichen Routine könnte zum Beispiel ein Kompliment an eine Person enthalten sein, um Ihr positives, aufbauendes Handeln zu fördern. Außerdem könnten Sie sich vornehmen, trotz großer Verzweiflung an irgendeiner Aufgabe nicht aufzugeben und stets weiterzumachen. Oder Sie nehmen sich vor, täglich mindestens einer Person irgendwie zu helfen. Auch hier sind die Möglichkeiten sehr umfangreich. Je mehr resiliente Handlungen Sie in Ihren Alltag integrieren, desto mehr werden Sie auch mit der Zeit beherrschen. Und je mehr resiliente Handlungen Sie irgendwann beherrschen, desto stärker programmieren Sie auch Ihr Gehirn darauf, resilienter zu denken.