



## RESILIENZ

### 8 Impulse um die seelischen Widerstandskräfte zu stärken

Einschneidende und belastende Lebenssituationen stellen uns vor eine große Herausforderung. Um so wichtiger ist es gerade in diesen Zeiten die seelischen Widerstandskräfte bewusst zu stärken.

#### 1. Akzeptanz

Akzeptanz bedeutet eine Situation so annehmen, wie sie ist, obwohl sie nicht unseren Wünschen und Vorstellungen entspricht. Es bedeutet einzugestehen, dass wir nicht alles in unserem Leben steuern und bestimmen können. Es gibt Dinge, die einfach passieren, die ohne unser Zutun und ohne unseren Willen unser Leben beeinflussen.

Akzeptanz ist ein **"JA" zum Leben** und bedeutet es so anzunehmen, wie es sich uns gerade zeigt.

Es bedeutet aber auch, sich die Kontrolle über das eigene Verhalten, Denken und Fühlen bewusst zu machen und zu bewahren.

##### Akzeptanz bedeutet:

- Zu wissen und zu erkennen, dass es Dinge gibt, die einfach geschehen, ohne dass wir selbst etwas dazu beitragen haben.
- Die Dinge so zu sehen, wie sie sind.
- Die Grenzen meines Einflusses und meiner Kontrolle zu sehen.

Eine akzeptierende Haltung hilft, mit der unabänderlichen Situation besser umgehen zu können und macht so das Leben leichter. Wir kommen wieder in unsere Kraft und können unsere Energie auf die Möglichkeiten ausrichten, die uns zur Bewältigung der Krise zur Verfügung stehen.

#### 2. Struktur

In unruhigen, unberechenbaren und unsicheren Zeiten wächst die Sehnsucht nach Ruhe und Beständigkeit. Regelmäßige Tagesabläufe stellen einen wichtigen Beitrag zur Überwindung dieser unsicheren Zeit dar. Ein strukturierter Alltag hilft, die Kontrolle über das eigene Leben wieder zu erlangen und schafft Stabilität in einer haltlosen Welt.

#### 3. Optimismus

In Krisensituationen hilft Optimismus, sich kraftvoll „nach vorne“ auszurichten. Optimistisch zu sein bedeutet jedoch nicht, die Realität zu verleugnen. Optimisten konzentrieren sich vielmehr auf die Frage: **"Wie kann ich das Beste aus dieser Situation machen?"**

Durch eine optimistische Haltung gelingt es uns leichter, dem Leben bzw. der Lebenssituation eine positive Wendung bzw. Richtung zu geben.

Optimismus, positives Denken und aktives Handeln kann auch andere mitreißen. Wer eine positive Lebenseinstellung hat und anderen Mut macht, kann seiner Umgebung und seinem Umfeld Kraft und Energie schenken und das ist gerade in Zeiten einer Krise besonders wichtig.

#### 4. Kreativität

Außergewöhnliche Zeiten erfordern außergewöhnliche Lösungen.

Sei kreativ, lasse Deinen Gedanken freien Lauf und wage neue Lösungswege. Vertraue auf Dich, alles was Du brauchst steckt in Dir. Erkunde die verschiedenen Möglichkeiten und Wege und setze das um, was Dir zum gegebenen Zeitpunkt richtig und wichtig erscheint.

# Praxis Selbst und Bewusst

Der Weg zu einem erfüllten Leben



## COACHING

### 5. Erfahrungsschatz

In Deinem Leben hast Du sicherlich schon viele Probleme überwunden und so manche Herausforderung erfolgreich gemeistert. Nutze diesen Erfahrungsschatz, um ihn auf die aktuelle Situation anzuwenden.

#### Hilfreiche Fragen:

- Was hat mir in der damaligen Krise Kraft geschenkt?
- Was hat mir damals am meisten geholfen?
- Welche Strategien habe ich angewandt?
- Welche aufmunternden, motivierenden Worte habe ich mir gesagt?

### 6. Dankbarkeit

Gerade in dieser Situation sei dankbar für die vielen Dinge, die Dir das Leben immer noch schenkt. Achte dabei nicht nur auf materielle Geschenke. Oft sind es die Kleinigkeiten, die unser Herz erfreuen. Sei es ein zärtlicher Blick, ein liebevolles Wort, eine Geste der Höflichkeit oder eine kleine, von Herzen kommende Aufmerksamkeit.

Es sind die kleinen Dinge, die unser Leben bereichern. Nimm sie dankbar und ohne Vorbehalte an. Öffne Deinen Blick für die schönen Dinge im Leben, die Dir gerade jetzt, in dieser Zeit begegnen. Dankbarkeit erzeugt in uns ein Gefühl der Zufriedenheit und der Freude.

### 7. Rituale

#### Definition:

Ein Ritual ist eine nach vorgegebenen Regeln ablaufende Handlung mit hohem Symbolgehalt.

Rituale sind für die meisten Menschen ein wichtiges Sicherheitsnetz. Sie geben Ruhe, Sicherheit und Beständigkeit und helfen in Stresssituationen ganz bewusst im "Hier und Jetzt" zu sein. Rituale sind wie kleine Inseln im Alltag und unterstützen uns hilfreich in außergewöhnlichen Lebensphasen. Sie bringen uns in Einklang mit uns selbst und der Welt.

#### Rituale

- ordnen unser Leben
- helfen die eigenen Gefühle zu verarbeiten
- schenken uns Kraft, Sicherheit und Halt
- beeinflussen unsere Gedanken positiv
- haben einen stabilisierenden Einfluss auf unsere Psyche
- helfen den nötigen Abstand zum Tagesgeschehen zu finden
- entspannen Körper, Geist und Seele

### 8. Positive Momente

In Krisensituation neigen wir gerne dazu unsere Gedanken auf die negativen Ereignisse auszurichten. Dabei übersehen wir, dass es, auch in dieser angespannten Situation, immer noch kleine Glücksmomente gibt. Wir müssen sie nur wahrnehmen.

#### Meine kleinen Glücksmomente:

- Notiere jeden Abend Deine kleinen Glücksmomente.
- Dein Glückstagebuch wird bald zu einer richtigen Schatzkiste.
- Dir wird bewusst, wie viel Schönes das Leben, auch in Krisenzeiten, für Dich bereit hält.

Positive Momente schenken Kraft und Energie und lassen uns gerade schwierige Lebenssituationen leichter ertragen.

**Sieglinde Klein**

Heilpraktikerin - beschränkt auf Psychotherapie

[www.selbst-und-bewusst.de](http://www.selbst-und-bewusst.de) • [info@selbst-und-bewusst.de](mailto:info@selbst-und-bewusst.de)

Watzmannring 50 • D-85748 Garching • Telefon +49 (0)89 3262-5910 • Telefax +49 (0)89 3262-5911

© Sieglinde Klein - [www.selbst-und-bewusst.de](http://www.selbst-und-bewusst.de)