

# HEALTHY & SUCCESSFUL LIFE

DEINE GESUNDHEITS-POST

JUN 2022

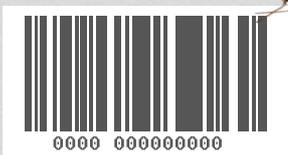
FREE



## WIE DU RESILIENZ ERLERNEN KANNST

### GETRÄNKE-TIPP

Sommerlicher Smoothie  
mit Kokoswasser



COMING  
SOON  
Juli Ausgabe ↘

*Life-Work-Harmony*



Wie Eltern in den  
Sommerferien  
die Nerven behalten

# HEALTHY & SUCCESSFUL LIFE

DEINE GESUNDHEITS-POST

AUSGABE 06/ 2022

## Personal Note:

### **Die Leichtigkeit ist zurück! - die turbulenten und herausfordernde Zeiten, legen eine Pause ein!**

In den letzten Monaten habe ich viele kleine und große Wachstumsschritte gemacht, die mich immer wieder auch an Grenzen haben stoßen lassen. Aber nur außerhalb der Komfortzone ist Wachstum möglich und die Grenzen existierten nur in meinem Kopf. Das kann ich rückblickend behaupten – denn als ich vor den entscheidenden Schritten stand, ging das, was ich vorher für nahezu unmöglich gehalten habe, ganz leicht.

Ja, ich war mutig und bin einige neue Wege gegangen, habe vieles, was mein Verstand für unlösbar hielt, in der Wirklichkeit realisiert. Ich bin gewachsen und neue Türen haben sich für mich geöffnet. So haben sich Co-Kreationen ergeben, die mich dieses Jahr noch zu der ein oder anderen Veranstaltung bzw. Retreat auf dieser Welt bringen. Ich freue mich sehr, mein Wissen und Wirken in meinen Dunstkreis bringen zu dürfen!

Ich habe meine Abenteuerreise gerade erst begonnen und kann es kaum erwarten, was mich als Nächstes erwartet!



# Resilienz - die innere Kraft in Dir!

Sei Dir Deiner inneren Kraft bewusst. Kein Sturm im Außen kann so stark sein, dass er Dich aus Deiner Balance wirft. Denn im Auge des Tornados ist es still und in der inneren Ruhe liegt die Kraft, die uns in der hektischen, lauten Außenwelt verloren geht. Deshalb komme an und bleibe bei Dir, in Deiner Mitte, bei Deinem wahren Selbst und Du wirst mit jeder stürmischen Welle des Lebens umgehen können.

Das Leben passiert – schwierige Herausforderungen, Krankheit, Verlust oder Leid lassen sich nicht aufhalten, aber Du hast die Wahl, wie Du damit umgehst und welches Erlebnis Du für Dich daraus machst.

Ruhe, Klarheit und Gelassenheit zählen zu den Voraussetzungen für gute Entscheidungen.

*Du kannst die Welle nicht anhalten, aber Du kannst lernen, auf ihnen zu reiten.*

Joseph Goldstein

Unter Resilienz versteht man die Fähigkeit eines Systems, mit Veränderungen umgehen zu können. Hierzu zählt auch der Umgang auf Stress auslösende Reize. Seit vielen Jahren wird nach Faktoren geforscht, die dazu beitragen, dass manche Menschen, unbeschadet, schlimme Lebensumstände aushalten und andere daran zerbrechen und zerstört werden. Warum ist das so? Ist es wirklich nur eine Entscheidung, die jeder einzelne für sich trifft und die letztendlich darüber entscheidet, ob ein Problem eine Herausforderung ist oder ein Rückschlag bzw. Kapitulation?

Ich sage „Nein“, hierfür gibt es die Resilienz, eine Fähigkeit, die uns von Innen heraus stärkt.

Wir alle wünschen uns einen inneren Kompass, der uns bei schwierigen Entscheidungen, persönlichen Niederlagen und Aussichtslosigkeit hilft. Der uns Mut, Zuversicht und Hoffnung schenkt. Insbesondere in der aktuellen Zeit, in der Herausforderungen und Druck im Außen immer größer werden, ist die Unzufriedenheit der Menschheit immer deutlicher zu spüren. Hier wünschen wir uns nichts sehnlicher als Halt und Orientierung.

Wie so vieles im Leben, ist auch Resilienz etwas ganz Individuelles. Die Widerstandsfähigkeit ist von Mensch zu Mensch verschieden und zeigt sich im Alltag, in der Familie oder am Arbeitsplatz. Der eine ist mit einem Berg an Arbeit oder einem Beziehungsaus völlig überfordert und am Verzweifeln und der andere sucht nach Lösungen und Unterstützung. Und das aus der tiefen Überzeugung heraus, dass er das schon alles irgendwie schaffen wird.

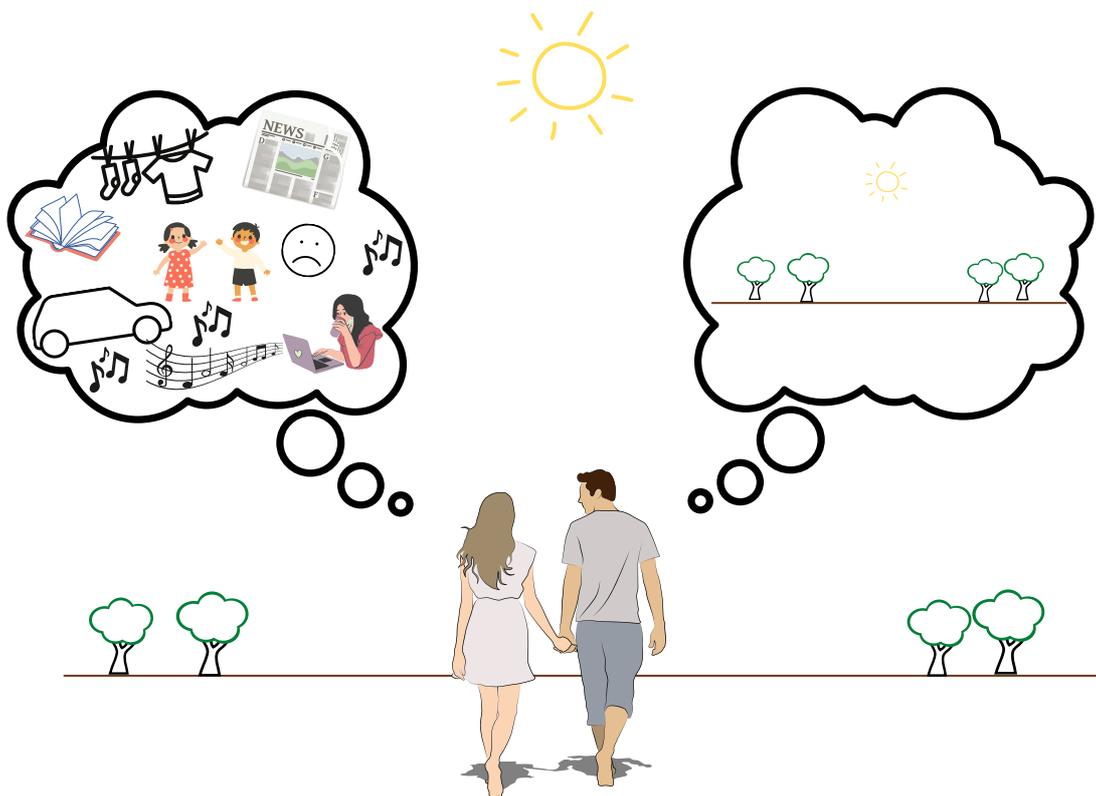
Um Herausforderungen, Belastungssituation und Krisen in der Lebens- und Arbeitswelt handhaben zu können, braucht es Widerstandskraft und Flexibilität. Durch die sogenannten Resilienzfaktoren oder den 7 Säulen der Resilienz, wie sie auch genannt werden, kann der Alltag erfolgreicher und zielgerichteter gelingen und der Unternehmenserfolg auf eine positive Art und Weise sichergestellt werden. Denn, resiliente Menschen können flexibler mit Stress umgehen, sowie Druck und Frust besser handhaben. Sie können in stressigen Situationen auf ihre Kompetenzen zurückgreifen und stehen nach Krisen schnell wieder auf. Resilienz ist eine Fähigkeit, die wir bereits seit Kindheitstagen besitzen, welche auch im Erwachsenenalter noch vorhanden ist und sogar gestärkt werden kann.

#### ZU DEN RESILIENZFAKTOREN NACH URSULA NUBER ZÄHLEN:

-  AKZEPTANZ
-  OPTIMISMUS
-  LÖSUNGSORIENTIERUNG
-  AUFGEBEN DER OPFERROLLE
-  VERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN
-  NETZWERKORIENTIERUNG
-  ZUKUNFTSPANUNG

Dieses Modell wurde von Dr. Franziska Wiebel in vier Grundhaltungen und drei Praktiken aufgeteilt, welche das Stärken der eigenen Resilienz in der Praxis vereinfacht. Durch kontinuierliches Training kann Resilienz in jedem Lebensalter, gestärkt werden.

Die innere Grundhaltung nimmt eine wichtige Rolle ein. Einen großen Einfluss auf den Umgang mit Stressoren haben unsere Gedanken und Einstellungen gegenüber der Außenwelt und uns selbst gegenüber. Das richtige Mindset für Resilienz ist bei manchen Menschen einfach vorhanden, z.B. Optimismus. Ein wichtiger Grundstein dafür wird, wie bei so vielem mehr, in unserer Kindheit gelegt.

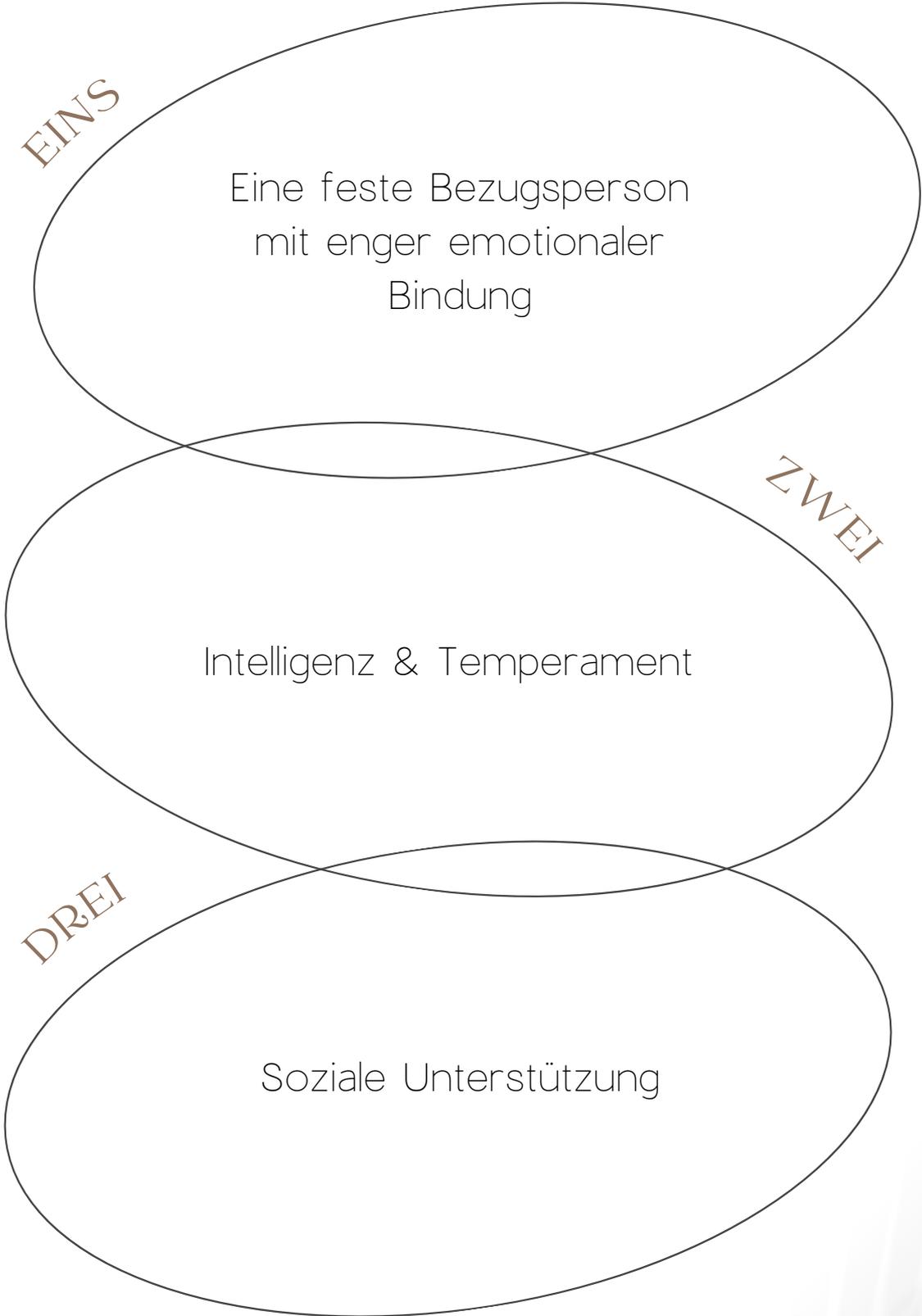


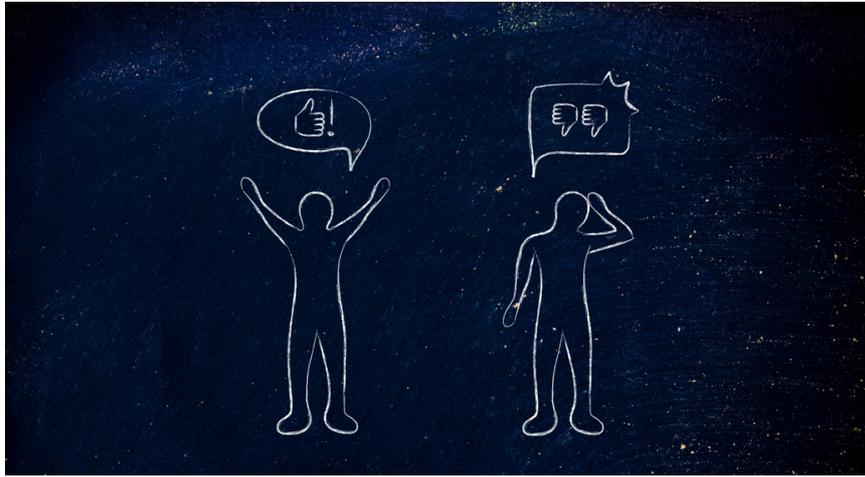
### MIND FULL VS. MINDFUL

In der Kindheit erlernen wir Fähigkeiten, die später unsere innere Widerstandskraft ausmacht.

Kinder, die recht früh erlebt haben, dass sie mit ihrer Leistung etwas bewirken und Anerkennung erlangen können, haben einen ganz anderen Umgang mit herausfordernden Situationen. Im Gegensatz zu Kindern, die mit ihren Ideen nie durchgekommen sind, immer zurückgepfiffen wurde und vielleicht sogar mit Gewalt konfrontiert waren, wenn sie widersprochen haben. Hier ist es kein Wunder, dass Menschen, die das in ihrer Kindheit erlebt haben, auch im erwachsenen Alter sich nicht mehr viel zu trauen. Martin Seligman, ein amerikanischer Psychologe, spricht hier von „erlernter Hilflosigkeit“. Das heißt, dass Menschen, die sich einmal oder öfters als hilflos erlebt haben, als unfähig, ihr Leben zu steuern oder etwas zu bewirken, dass diese Menschen, Hilflosigkeit, als die angemessene Reaktion auf bedrohliche Situationen halten.

Folgende 3 Resilienzfaktoren, erlernen wir in der Kindheit:





POSITIVE VS. NEGATIVE GEDANKEN

Da Resilienz glücklicherweise nichts Festgeschriebenes ist, können wir sie durch Übungen, Techniken und Methoden aus der positiven Psychologie, der Verhaltenspsychologie und Lösungsfokussierung, nur um eine kleine Auswahl zu nennen, trainieren. Resilienzfaktoren können einzeln oder im Zusammenhang zueinander gestärkt werden. Bitte sieh das Modell nicht als starres Element, ein Eindruck, der fälschlicherweise durch die Benennung „Säulen“ entstehen könnte, denn es ist ein sehr veränderbares und flexibles Element.

So kann es auch sein, dass die Säulen nicht in allen Lebensbereichen gleich ausgeprägt sind. Zum Beispiel kann es sein, dass Du in Bezug auf Problemhandhabung eine hohe Selbstreflexion hast, bei Erfolgen wiederum eine niedrige Selbstreflexion. Zudem könntest Du im Beruf sehr lösungsorientiert sein, aber in Beziehungsproblemen nahezu gar nicht.

Aber keine Sorge, Deine Resilienz droht nicht zusammenzubrechen, wenn eine Säule nicht so stark ausgeprägt ist. Es ist ein Zusammenspiel von unterschiedlichen Fähigkeiten in uns, die unsere Widerstandskraft gegen Stress bestimmen. Die Säulen dienen mehr der Unterstützung dieser Fähigkeiten.

Wir alle kommen mit einem enormen Kraftreservoir zur Welt, wie wir am Beispiel von kleinen Kindern sehen können. Sie stehen, wenn sie laufen lernen, immer wieder unermüdlich auf und probieren es immer wieder, bis sie es können. Schade, dass uns dieses Verhalten über die Jahre verloren geht bzw. wir uns abtrainieren. Durch Selbstbeobachtung und Disziplin können wir unsere innere Stärke aufbauen. In erster Linie ist es wichtig, dass wir mit uns selbst respektvoll umgehen und uns nicht für Dinge verurteilen, die wir getan oder nicht getan haben. Werde mit herausfordernden Situationen gelassener und lasse dem Leben seinen Lauf – vertraue dem Leben. Höre auf mit Bewertungen, denn sie machen müde. Jeder Gedanke hat eine körperliche Reaktion zur Folge.

🌿 POSITIVE GEDANKEN – erzeugen Glückshormone – fühlen uns stark

🌿 NEGATIVE GEDANKEN – erzeugen Stresshormone – fühlen uns schwach

Ich weiß, es ist leichter gesagt, als getan. Denn das Programm, "Denken–Reden–Beurteilen" läuft pausenlos ab, ob gewollt oder ungewollt. Sich diesem Programm bewusst zu werden ist der erste Schritt, aber um stark zu werden erfordert es Disziplin. Du musst Dich beobachten und immer wieder dazu auffordern nicht zu urteilen. In meinen Coaching–Stunden unterstütze ich Dich mit hilfreichen Methoden und Hausaufgaben, um diese Fähigkeit zu etablieren. Durch das Notieren deiner Gewohnheiten kannst du feststellen, wie oft am Tag Du dich beispielsweise selbst oder andere bewertest. In solchen Momenten bist Du nicht bei Dir, sondern im Außen und lässt Dich von dieser Außenwelt leiten, um mit Deinem Verhalten Bestätigung von dort zu erhalten.

*Komme zu Dir selbst und entdecke die Kraft in Dir!*

Es gibt viele Möglichkeiten, um mit seinem wahren Selbst in Kontakt zu kommen und sich so wirklich kennenzulernen. Und egal, welche Möglichkeit Du für Dich wählst, sie werden Dir alle dabei helfen Dich zu finden und Dir viele Erkenntnisse über körperliche Wahrnehmung vermitteln. Nur demjenigen, dem sein wahres Selbst bewusst ist, kann seine volle Kraft entfalten. Die östlichen Lehren aus Yoga, QiGong, Meditation und Achtsamkeitstraining halte ich hier für besonders empfehlenswert.



Es lohnt sich, wenn Du lernst auf Dich selbst zu hören und Dich anzunehmen, so wie Du bist. So wie einst Gallileo Gallilei schon sagte:

*Man kann einen Menschen nichts lehren, man kann ihm nur helfen, es in sich selbst zu finden.*

Ich übe mit all meinen Klienten Achtsamkeit und Kurzmeditationen, da Du so lernst, Dich auf eine Sache zu konzentrieren, Dich fallenzulassen und zu vertrauen. Es ist so wichtig und ein so wertvolles Geschenk für unser Leben. Deshalb möchte ich Dich an dieser Stelle auch motivieren, Dir drei Minuten Zeit für eine kurze Meditation zu nehmen. Probiere es einfach einmal aus!



3 Minuten Auszeit



## *Selbstvertrauen erweckt Akzeptanz*

Wir können uns über dieses und jenes Gedanken oder sogar Sorgen machen, darin sind wir Weltmeister. Aber was bringen uns Aussagen wie:

- ☞ Daran ist XYZ schuld!
- ☞ Der oder die ist arrogant, hinterhältig und gemein
- ☞ Die haben alle keine Ahnung
- ☞ Mein Kollege/mein Mann/ meine Frau versteht mich nicht

Wir verändern nichts damit, weder an den Umständen noch an der Person. Im Gegenteil, wir schaden uns nur selbst mit diesen negativen Gedanken und Gefühlen.

Schaue besser nach Dir! Warum reagierst Du auf bestimmte Personen so? Was hat das mit Dir zu tun?

Du kannst weder Umstände noch Personen verändern, aber Du kannst Deine Sichtweise verändern!

Widerstand und Druck nehmen viele von uns den ganzen Tag wahr. Bei manchen fängt es schon morgens beim Aufstehen an – nur schwerfällig geht es zum Zähneputzen, alle Glieder sind verspannt, jeder Knochen ist spürbar und der Kopf ist voller Gedanken.

Nichts fühlt sich leicht an – locker schon gar nicht – überall nur Blockaden!



*Was hinter uns und vor uns liegt, ist beides nichts,  
verglichen mit dem, was in uns steckt!*

Ralph Waldo-Emerson

## BEWUSSTSEIN - DAS GEHEIMNIS DER INNEREN STÄRKE

Es können Wunder entstehen, wenn man sich selbst bewusster wahrnimmt und Bewusstheit für seine Kraft und Stärke entwickelt. Du wirst authentischer, empathischer und letztendlich auch sympathischer. Wenn auch Du Deiner eigenen Kraft und inneren Stärke wieder bewusst werden möchtest, dann vereinbare einen Termin mit mir.



Lass' uns sprechen!



Werde Dir Deiner Selbst und Deinem Wert bewusst. Du brauchst...

- ☞ ... keine Bestätigung im Aussen
- ☞ ... niemanden beeindrucken
- ☞ ... nicht danach streben, besser zu sein als andere
- ☞ ... nicht an Dir zweifeln
- ☞ ... niemanden klein machen, damit Du Dich gross fühlst

Wer in sich ruht, braucht niemandem etwas zu beweisen, denn er kennt seine wahre Größe und lässt den anderen seine. Er vertraut sich und dem Leben und hat ein tiefgreifendes Wohlbefinden, welches in allen Bereichen seines Lebens spürbar ist.

Innere Stärke bedeutet nicht:

- ☞ sich niemals schwach, traurig oder elend zu fühlen
- ☞ die o.g. Gefühle zu unterdrücken oder fernzuhalten

Innere Stärke bedeutet:

- ☞ Gefühle, wie traurig, schwach oder elend zuzulassen, sich aber nicht übermannen zu lassen
- ☞ zu wissen, dass sie vorübergehen, keine Energie dafür zu verschwenden, um sie zu verhindern oder wegzuargumentieren

Wenn Du innere Stärke besitzt, dann nutzt Du Deine Energie, um das Beste aus einer Situation zu machen. Du bleibst nicht stehen, sondern Du gehst Deinen Weg weiter.



Deshalb halte es, wie es einst schon der Dalai Lama sagte:

*Die schwierigste Zeit in unserem Leben ist die beste  
Gelegenheit, innere Stärke zu entwickeln*

Indem Du Deine Resilienz stärkst, kannst Du flexibler auf Stressoren reagieren und Deinen Umgang mit ihnen verändern. Die stetig wachsenden Herausforderungen im Beruf und im Alltag kannst Du mit einer starken, universal nützlichen Kompetenz, wie „Resilienz“ mit Leichtigkeit bewältigen.

Jetzt weißt Du, warum es so wichtig und wertvoll ist, die Säulen der Resilienz zu kennen und zu trainieren. Und genau dazu möchte ich Dich auf den nächsten Seiten einladen!

Willst Du mehr zu diesem Thema? Dann vereinbare einen Termin mit mir!



Lass' uns sprechen!



Wie aber können wir unsere Resilienz üben? Wie kann es uns gelingen, unsere innere Stärke zu entwickeln und unsere Kraft wieder zu entdecken?

Zu jedem Resilienzfaktor habe ich eine kleine Übung erstellt, die Du ganz einfach in deinen Alltag integrieren kannst.

### AKZEPTANZ

Akzeptiere, was unvermeidbar ist z.B. Umweltaspekte, Verhalten von Personen, das Altern, unangenehme Aufgaben, ... dadurch gehst Du gelassener damit um und durch die Vorstellung, wie es noch schlimmer sein könnte, sieht Deine aktuelle Lage besser aus und es macht es Dir einfacher, sie zu akzeptieren.

### OPTIMISMUS

In belastenden Situationen halten optimistische Menschen länger durch. Sie arbeiten länger an einer Lösung, weil sie mit einem guten Ausgang rechnen.

Deshalb formuliere hinderliche Glaubenssätze um. Glaubenssätze sind Überzeugungen, Einstellungen und Meinungen, die unser Handeln beeinflussen. Limitierende Glaubenssätze schränken Deinen Handlungsspielraum ein. Finde diese limitierenden Glaubenssätze und formuliere sie so um, so dass sich Dein Spielraum erweitert. Zum Beispiel: Von „ich bin nicht gut genug“ in „ich bin gut, wie ich bin und kann alles erreichen“.

### LÖSUNGSORIENTIERUNG

Schaue auf Deine bisherigen Erfolge und auf frühere Situationen, in denen Du ein positives Ergebnis erzielt hast, zurück. Mache Dir bewusst, dass Du den guten Ausgang bewirkt hast. Vertraue Deinen Fähigkeiten und bist keiner Situation hilflos ausgesetzt, sondern Du wirst, wie immer, eine Lösung finden. Auch kann es Dir helfen Dir Deiner Krisenkompetenz bewusst zu werden. Trage dafür alle Krisen Deines Lebens auf einen Zeitstrahl von Geburt bis heute ein. Versuche mal rückblickend zu verstehen, was zu den Krisen beigetragen hat, was Dir in dieser Zeit Kraft gegeben hat und wieso Dich diese Krisen stärker gemacht haben? Erkennst Du ein Muster?

### AUFGEBEN DER OPFERROLLE

Jeder Mensch erlebt Freud und Leid, aber resiliente Menschen nehmen positive Emotionen stärker und bewusster wahr und geben ihnen mehr Raum. Deshalb führe ein Glückstagebuch und schreibe jeden Tag mindestens 3 positive Ereignisse auf. Das können Kleinigkeiten sein, wie ein nettes Telefonat oder eine freundliche Begegnung. Mache Dir die positiven Dinge bewusst.

## VERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN

Erkenne Deine Einflussmöglichkeiten, indem Du Dich einem beruflichen Ereignis, das negative Folgen hatte, die Deiner Überzeugung nach, nicht hätten verhindert werden können, annimmst. Überlege, welche Maßnahmen nötig gewesen wären, um es zu verhindern und wie man die Folgen hätte geringer halten können. Denn Du hast immer die Kontrolle über die Bedeutung, die Du einer Sache gibst, welchen Fokus Du wählst und welchen Schritt Du als nächstes gehst.

Bedenke: Manche Bereiche im Leben lassen sich nicht kontrollieren, wie z.B. Tod.

## NETZWERKORIENTIERUNG

Nimm „Einzahlungen“ auf Dein Sozialkonto vor. Sei freundlich, hilfsbereit und aufmerksam. Gehe respektvoll mit anderen Personen um und spare nicht mit Lob und Anerkennung. Du wirst sehen es „zahlt“ sich aus und Du wirst mit Unterstützung rechnen können, wenn Du sie brauchst.

## ZUKUNFTSPLANUNG

Entwickle Visionen und werde zum aktiven Schöpfer Deines Lebens. Erstelle Dir z.B. ein Visionboard. Du hast im Leben immer die Wahl – Du musst Dich nur entscheiden!

Trainiere Entscheidungen schnell zu treffen und Du wirst merken, dass durch klare Entscheidungen manche Probleme gar nicht erst entstehen oder sich direkt in Luft auflösen. Entscheidungen, die Du auf die lange Bank schiebst, führen unweigerlich zu Stress und fressen unnötig viel Energie.

## HIER SIND WEITERE 5 GOODIES FÜR MEHR RESILIENZ IM ALLTAG

 Lächle

 Umgib dich mit lieben Menschen

 Habe ein tägliches Ziel

 Lege regelmäßig Pausen ein – sie gehören zum Leben dazu

 Benutze in schwierigen Situationen den Zaubersatz:  
"Was will ich?"

# Getränke-Tipp für Juni

## REZEPT FÜR SOMMERLICHEN SMOOTHIE

FÜR 2 PERSONEN

### ZUTATEN

150 g Heidelbeeren  
2 Grünkohlblätter  
1 Handvoll Spinatblätter  
½ Avocado  
1 TL Zitronensaft  
0,5 cm frische Ingwerwurzel  
1 EL Hanfsamen  
500 ml Kokoswasser  
1 Prise Zimt (gemahlen)  
1 EL Ahornsirup



### ZUBEREITUNG

Heidelbeeren, Grünkohlblätter und Spinat waschen, Avocado halbieren und aus einer Hälfte das Fruchtfleisch mit einem Löffel heben, mit Zitronensaft beträufeln. Ingwerwurzel schälen und fein reiben. Dann alle Zutaten in einen Mixer geben und fein pürieren. Wer es gerne süßer mag, gibt noch eine Handvoll Beeren hinzu.

# Preview...



Im Juli wird es um das Thema „Life-Work-Harmony“ und Bewegung gehen. Ein Thema, welches mir insbesondere in der Sommerzeit besonders am Herzen liegt. Gerade in dieser Zeit sind viele berufstätige Eltern, noch mehr als sonst, gefordert, den Spagat zwischen Familie und Beruf zu bewerkstellern.

So, wie wir alle Individuen sind, hat, meiner Meinung nach auch jeder seine individuelle „Life-Work-Harmony“ und seinen Bedarf an Bewegung. Wie jeder seine 24 Stunden am Tag nutzt, liegt in der Eigenverantwortung eines jeden. Anspannungs- und Entspannungsphasen sollten aber für eine innere Harmonie in jeder Person sorgen. Denn nur so gelingt es uns, die Anforderungen des Alltags über lange Zeit zu meistern, ohne Unzufriedenheit und Erschöpfung zu nähren.

Gerne kannst Du mir Themenvorschläge zukommen lassen. Ich greife diese sehr gerne auf und mache sie zum Thema in der Gesundheits-POST.

Herzlichen Dank für Deine Unterstützung.

Deine Claudia