

bibo loebnau

RESILIENZ FÜR DICH

*Krisen sind
Chancen!*

ars≡dition



Inhalt

Free your mind 4

Das Zauberwort gegen
Stress heißt – *Resilienz* 6

Das tiefe Loch – Wie es zu
einer *Krise* kommen kann 12

Wunderwerk *Gehirn* – Was
passiert da in uns? 14

Mach dich nicht verrückt – Wie du dein
Gedankenkarussell stoppst 20

Im Nebel versunken – Endlich
Klarheit schaffen 33

Die dunkle Wolke – Mit
Selbstliebe ins Licht 37

Kein Ausweg in Sicht – Durch
Optimismus Lösungen finden 43

Das schaffe ich nicht! – Doch, denn
du entscheidest! 46





Das schaffe ich! – Wie du zu einer
positiveren Einstellung gelangst **60**

Schreib dich *glücklich!* – Dein
Dankbarkeitstagebuch **62**

Schmeiß den Ballast über Bord – *Schluss*
mit Jammern! **68**

Überrasche dich selbst – Befreie dich
aus eingeübten Verhaltensmustern **74**

Es liegt an dir! – Entdecke
deine *Selbstwirksamkeit* **82**

Jeder geht mit Krisen anders
um – Verschiedene Arten von *Coping* **91**

Das gönne ich mir! – Schenk dir
mehr *Achtsamkeit* **96**

Iss dich stark – Was deine *Ernährung*
mit Resilienz zu tun hat **102**

Gesunder Körper, gesunder
Geist – *Bewegung* macht glücklich! **117**

Jetzt erst recht! – Die Krise als
Chance erkennen **122**



Free your mind



Bis vor Kurzem lief noch alles glatt, und plötzlich ist dein Leben völlig durcheinandergeraten. Eben schien noch die Sonne, und mit einem Mal ist alles grau in grau. Das Gefühl, die Kontrolle über unser Leben zu haben, verschafft uns Sicherheit und Geborgenheit. Dummerweise richtet sich das Leben aber nicht immer nach unseren Wünschen, sondern hält manchmal auch schwierige Ereignisse für uns bereit. Wenn eine tiefe Liebe mit einer bitteren Trennung endet, ein neuer Vorgesetzter uns den Spaß bei der Arbeit nimmt, eine schwere Krankheit uns trifft, die besten Freunde uns enttäuschen oder eine Pandemie unser Leben von einem Tag auf den anderen völlig auf den Kopf stellt, zerbricht unser scheinbar perfektes Leben plötzlich in Stücke. Die Sicherheit, in der wir uns so behaglich eingerichtet hatten, gerät aus den Fugen.

In diesem Moment hast du das Gefühl, dass man dir den Boden unter den Füßen weggezogen hat, dass du in ein tiefes, schwarzes Loch fällst und nirgendwo ein Ausweg in Sicht ist. Aus heiterem Himmel hat dich die Lebenskrise schlagartig fest im Griff. Du resignierst, fühlst dich überwältigt, ohnmächtig und hilflos. Schnell schiebst du alles auf das miese Karma, das dich so unverdient getroffen hat, weil du dich vom Schicksal überrollt fühlst.

In Krisenzeiten verlieren wir leicht unseren Lebensmut und die Orientierung. Negative emotionale Reaktionen auf schwere Lebenskrisen treffen fast jede oder jeden von uns, wenn wir völlig unvorbereitet aus der Bahn geworfen werden. Dann



beginnen unsere Gedanken zu rotieren, und wir fragen uns, wie wir da wieder rauskommen – am besten stärker als zuvor.

Wie das geht?

Wenn man gerade in einer schier ausweglosen Situation feststeckt, mag man es kaum glauben, aber Krisen sind nicht nur negativ, sie haben auch ihr Gutes. Denn sobald wir aus ihnen lernen, können sie uns sogar weiterbringen.

Auch wenn du es dir im Moment wahrscheinlich nicht vorstellen kannst: Es gibt Strategien, die dir helfen, dramatische Lebensphasen leichter zu überwinden. Dieses Buch zeigt dir, wie du zu deiner inneren Stärke zurückfindest, unnötigen Seelenballast über Bord wirfst und dein Leben Tag für Tag immer besser in den Griff kriegst.

Denn vergiss nie:



*Du bist
stärker,
als du
denkst!*



Das Zauberwort gegen Stress heißt – Resilienz

Man hört und liest das lateinische Wort
ständig, doch was bedeutet es eigentlich?

Resilienz steht für die „psychische Widerstandskraft“. Resiliente Menschen haben die Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen zu überstehen, ohne dass diese ihnen massiven Schaden zufügen. Der Begriff stammt vom lateinischen *resilire*, was so viel bedeutet wie „zurückspringen“ oder „abprallen“. Man kann Resilienz auch mit „Widerstandsfähigkeit“ oder „psychischer Stärke“ übersetzen.

Wecke deine Superwoman-Power

Resilienz ist deine innere Kraft, mit der du praktisch jede schwierige und scheinbar ausweglose Situation in deinem Leben meistern kannst. Um deine innere Superwoman-Power zu nutzen, musst du sie aber erst mal aufwecken.

Wobei kann mir meine innere Kraft helfen?

Resilienz ist nicht nur die Fähigkeit, eine Krise zu bewältigen und gestärkt aus ihr hervorzugehen. Resilienz hilft dir auch im täglichen Alltag, ganz besonders in turbulenten Phasen, einen kühlen Kopf zu bewahren und allgemein stressresistenter zu bleiben.

Verschwende keine Power durch ständigen Widerstand

Menschen, die ihr Schicksal annehmen können, tun sich im Umgang mit unvermeidlichen Tiefschlägen wesentlich leichter. Das Akzeptieren, dass auch mal etwas komplett schief laufen kann, scheint dabei zu helfen, eine Krise besser zu meistern. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass es sinnvoll ist, den kräftezehrenden Widerstand gegen eine unvorhergesehene Veränderung aufzugeben. Die dadurch freigesetzten Kräfte kannst du nutzen, um die schwierige Situation besser durchzustehen. Denn wenn du eine Krise bewältigen musst, brauchst du all deine Energie. Statt sie damit zu verpulvern, dich vehement gegen das Unabänderliche zu wehren, solltest du deine innere Power lieber nutzen, um handlungsfähig zu bleiben oder wieder zu werden.

Nutze deine innere Stärke

Wenn wir in eine Krise geraten, greifen wir auf das zurück, was uns an inneren Ressourcen zur Verfügung steht. Je besser du dir deiner Qualitäten bewusst bist, desto schneller wirst du aus der Ohnmacht kommen und wieder selbstbestimmt handeln können.

YOU ARE
GOLD, BABY,
solid gold.

Be proud of yourself!

Zur Bewältigung einer Krise brauchst du Kraft, ein gesundes Selbstbewusstsein und eine positive Grundeinstellung. Denn je schlimmer und dramatischer du eine Krisensituation beurteilst, desto größer wird deine Verzweiflung sein und umso weniger kannst du an eine Überwindung der Krise glauben.

Wenn du dich frustrierenden Gedanken wie „Da komme ich nie wieder raus“, „Mein Leben ist zerstört“ oder „Das halte ich einfach nicht aus“ überlässt, bekommt dich die Hoffnungslosigkeit immer fester in den Griff.

Statt dich dem Leid wehrlos auszuliefern, solltest du stolz auf die Dinge sein, die du in deinem Leben schon erreicht hast. Dann kannst du mit positiven Gedanken gegensteuern, zum Beispiel mit Sätzen wie: „Bisher habe ich noch immer irgendeine Lösung gefunden.“

Mach dir klar, dass du nicht völlig hilflos bist, sondern auf deine innere Stärke zählen kannst. Im Umgang mit schwierigen Situationen brauchst du ein gesundes Selbstbewusstsein, deine „Ich-Stärke“. Dazu gehört es übrigens auch, sich Fehler zu erlauben und zu ihnen zu stehen.

Du musst nicht perfekt sein!

Sei ehrlich zu dir selbst, denn das ist ein wesentlicher Bestandteil eines starken seelischen Immunsystems. Mach dir bewusst, welche hilfreichen Charaktereigenschaften du besitzt, welche Stärken und Schwächen.



ERINNERE DICH AN ANDERE SCHWIERIGE
SITUATIONEN UND HERAUSFORDERUNGEN,
DIE DU BEWÄLTIGT HAST.

WELCHE STRATEGIEN UND WELCHE
PERSÖNLICHEN STÄRKEN HABEN DIR
DABEI GEHOLFEN?

Ich bin

Ich kann

Ich werde

Das tiefe Loch – Wie es zu einer Krise kommen kann

Wenn die Dunkelheit dich zu verschlucken droht

Menschen, die auf eine Krise zusteuern, haben oft das Gefühl, in ein tiefes, schwarzes Loch zu fallen, aus dem kein Entrinnen möglich ist. Doch du solltest dir bewusst machen, dass es immer mindestens einen Ausweg gibt.

Mögliche Ursachen für eine Krise sind so unterschiedlich und vielfältig wie das Leben selbst. Krisen werden jeden Menschen irgendwann in seinem Leben treffen, unabhängig von Geschlecht, Alter, Bildung, Beruf oder sozialem Umfeld. Wie dramatisch und bedrohlich sie dann wahrgenommen werden, ist jedoch ganz individuell. Jeder Mensch geht mit Enttäuschungen, Verlusten, traumatisierenden Erlebnissen oder Konflikten in Familie und im Job anders um.

Für manche bricht eine ganze Welt zusammen, wenn ihre Beziehung in die Brüche geht, während andere darin vielleicht die Chance auf eine bessere, harmonischere Partnerschaft in der Zukunft erkennen können. Der Verlust des Jobs und die Folgen können in eine Krise führen, wenn man keine Hoffnung

auf eine neue, womöglich sogar interessantere Arbeit hat. Wirklich existenzielle Krisen, wie eine schwere Krankheit oder der Tod eines geliebten Menschen, treffen dagegen praktisch jeden hart.

Wie du dich schützen kannst

Tiefe Krisen führen häufig zu Selbstzweifeln, Verunsicherung und Angst und sind immer sehr belastende Lebensphasen. Sie können die Welt der Betroffenen auf den Kopf und plötzlich alles infrage stellen. Wenn bisher gültige Werte und angestrebte Ziele nicht mehr zählen, kann das bedrohlich für einen selbst und das soziale Umfeld werden.

Bevor du dem tiefen, schwarzen Loch zu nahe gerätst, kommt hier eine gute Nachricht in all dem Chaos, in dem du vielleicht gerade steckst: Es gibt eine Reihe von Möglichkeiten, um resilienter, also widerstandsfähiger für Krisen zu werden. Wie du dich für die Zukunft vor der Dunkelheit schützen kannst, erfährst du in den nächsten Kapiteln. Doch erst mal wollen wir verstehen, was da in unserem Kopf passiert, wenn wir auf schwierige Situationen treffen.



Es ist, wie es ist.

Aber es wird, was DU

daraus machst.

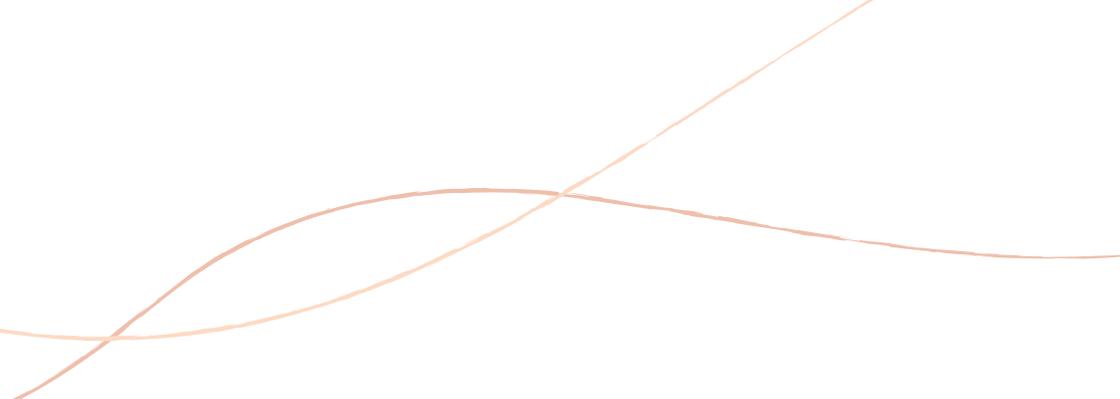
Wunderwerk *Gehirn* – Was passiert da in uns?

Wir werden von unseren Hormonen gesteuert

Nicht immer muss es einen realen Auslöser in deinem Umfeld oder deinen Lebensumständen geben, wenn dich die Krise packt. Es kann auch sein, dass dein Hirnstoffwechsel aus dem Lot geraten ist. Tagtäglich steuert ein Cocktail aus Dopamin, Serotonin, Noradrenalin, Endorphin und anderen Botenstoffen unser Wohlbefinden, unsere Laune, unser Glücksgefühl, unsere Wahrnehmung und vieles mehr. Rund hundert Milliarden Nervenzellen kommunizieren in unserem Gehirn mithilfe dieser Botenstoffe, die man auch Neurotransmitter nennt, miteinander.

Wer ist hier für was zuständig?

Serotonin dient dazu, die Psyche zu stabilisieren. Es sorgt für Gelassenheit, Harmonie und Zufriedenheit. Der Neurotransmitter Noradrenalin steuert unsere Wachheit und unsere Aufmerk-



samkeit und ist eng mit dem Adrenalin verwandt.

Sobald das Gleichgewicht von Serotonin und Noradrenalin nicht ausbalanciert ist, können die elektrischen Impulse zwischen den Hirnzellen nicht mehr richtig übertragen werden.

Was tun die Nervenzellen in meinem Gehirn?

Normalerweise helfen diese Nervenzellen dabei, die vielen Sinneseindrücke, die täglich auf dich einströmen, zu verarbeiten. Wenn deren Kommunikation gestört ist, schlägt sich das in deinen Gefühlen und Gedanken nieder.

Was passiert, wenn das Gleichgewicht gestört ist?

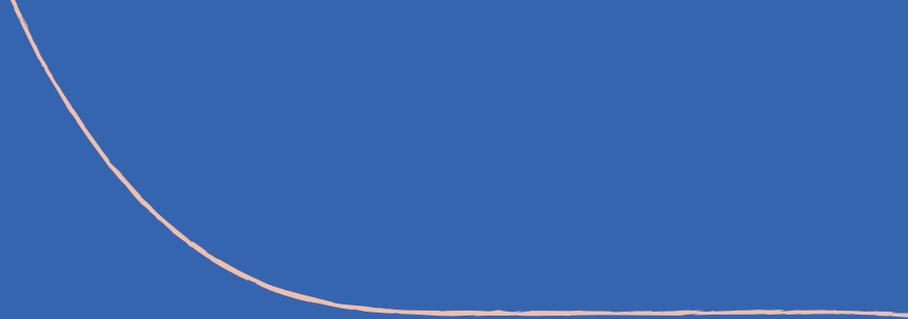
Hoffnungslosigkeit, Traurigkeit und eine immer größer werdende Hilflosigkeit steigern sich weiter und weiter, bis du glaubst, der bevorstehende Tag sei unüberwindbar. Die beängstigenden Gefühle haben dich dann fest im Griff, du leidest unter Interessenverlust, es fällt dir schwer, Entscheidungen zu treffen. Du kannst dich zu nichts aufraffen, nicht mal mehr zu den Dingen, die dir früher Spaß gemacht haben.

Wenn das Stresshormon dich im Griff hat

Auch chronischer Stress oder ein akutes psychisches Trauma können durch die erhöhte Ausschüttung des Stresshormons Cortisol solche Verhaltensänderungen auslösen und zu Denk-, Schlaf- und Appetitstörungen, dem Verlust des sexuellen Verlangens und zunehmenden Angstreaktionen führen.

Nimm die Krise ernst

Sollte der Auslöser einer Krise eine seelische Erkrankung wie Depression, Angststörung, Sucht oder Psychose sein, ist es wichtig, sich unbedingt fachlichen Rat bei einem Arzt oder Psychotherapeuten zu holen. Wenn du das Gefühl hast, in eine ernsthafte Depression hineinzurutschen, solltest du dir so schnell wie möglich professionelle Hilfe suchen. Mit den richtigen Medikamenten und/oder einer Psychotherapie kann dir geholfen werden – genauso wie bei anderen psychischen Krankheiten!



ANGST BEGINNT
IM KOPF.

Mut auch!



BE A WARRIOR,

NOT A WORRIER.

Das Leben ist nicht immer fair

Oft sind es allerdings auch belastende Lebensereignisse, wie der Tod eines nahen Verwandten, Probleme im Job und in der Familie oder im Freundeskreis, die dich in einen Strudel negativer Gedanken und Gefühle reißen können. Damit besteigst du das Gedankenkarussell zu einer scheinbar nicht enden wollenden Fahrt ...

Wenn das Gedankenkarussell durchdreht

Der anschwellende Berg an Emotionen, Angst, Ärger, Wut oder Trauer beeinflusst deine Gedanken und Handlungen und führt oft zu wahren Grübelattacken. Wenn diese überhandnehmen, die negativen Gedanken nicht mehr zur Ruhe kommen, nimmt auch deine innere Unruhe zu. Das Gedankenkarussell beginnt sich zu drehen. Wenn dein Denken anfängt, permanent zu kreisen, kann das zu Schlafstörungen, Konzentrationsschwierigkeiten, chronischer Müdigkeit, schlechter Laune und auch zu körperlichen Reaktionen wie Unwohlsein und Magengrummeln führen.

Gefangen im Grübel-Griff

Beim exzessiven Grübeln schalten deine Gedanken auf Autopilot und verselbstständigen sich ohne dein bewusstes Zutun. Das Gemeine: Selbst wenn du das durchschaust und versuchst, den Gedankenfluss willentlich zu kontrollieren, klappt das leider nicht so einfach. Aber etwas kannst du dennoch tun: Du kannst die Richtung ändern, in die deine Gedanken wieder und wieder steuern – dafür findest du auf den nächsten Seiten viele hilfreiche Methoden und Tipps.

Mach dich nicht verrückt – Wie du dein Gedankenkarussell stoppst

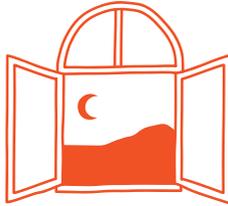
Lass dir helfen

Trau dich, die Hilfe anderer anzunehmen. Verabschiede dich von dem Glauben, alles allein lösen zu können. Es ist ein Irrtum zu meinen, immer stark sein zu müssen. Um Hilfe zu bitten, ist keine Schwäche. Suche dir Unterstützung bei Bekannten und Freunden, die dir durch ihre Sicht der Dinge neue Möglichkeiten aufzeigen können. Höre dir an, was sie über dein derzeitiges Problem denken.

Wechsle doch mal die Perspektive

Nicht jeder Mensch neigt zum extremen Grübeln. Während sich einer alles zu Herzen nimmt, berührt dieselbe Situation einen anderen kaum oder gar nicht. Menschen sind auch in ihren Emotionen sehr individuell und gehen mit Problemen und Herausforderungen unterschiedlich um. Was eine Person als belastenden Zustand wahrnimmt, der eine Gedankenspirale auslösen kann, muss jemand anders noch lange nicht so empfinden.

Suche dir Vertraute in deinem Umfeld, die Verständnis für deine persönlichen Gefühle zeigen können. Menschen, die einerseits genügend Einfühlungsvermögen besitzen, aber andererseits ausreichend Abstand zu deinen Problemen haben, um dir möglicherweise einen neuen Blickwinkel aufzuzeigen.



*Du siehst nicht
wirklich die Welt,
wenn du nur
durch dein eigenes
Fenster blickst.*



**WITH A LITTLE HELP
FROM MY FRIENDS ...**

Wie beruhigend, dass es in meinem
Umfeld jemanden gibt, dem ich vertrauen kann.

Diese Menschen könnten mir in einer
akuten Krise helfen:

FREUNDSCHAFT HEISST

FREUNDSCHAFT,

WEIL MAN MIT FREUNDEN

ALLES SCHAFFT!

WENN DU
NICHTS ÄNDERST,
ÄNDERT SICH

nichts.

Betrachte dein Problem doch mal von außen

Durch die Draufsicht von außen kommen dir neue Ideen, mit denen sich das rotierende Gedankenkarussell vorübergehend unterbrechen lässt. Schon das kann bereits eine enorme Entlastung sein und vergrößert deine psychische Widerstandsfähigkeit.

Lenk dich vom Denken ab – Schritt für Schritt!

Du solltest dir nicht zu viel in zu kurzer Zeit vornehmen. Mach dir keinen zusätzlichen Stress, geh das Ganze stattdessen lieber strategisch an. Denn step by step kommst du leichter ans Ziel. Überlege dir, mit welchem kleinen Schritt du anfangen könntest, um dich etwas besser zu fühlen. Sobald du eine Idee hast, grübele nicht lange darüber nach, sondern setze sie in die Tat um. Werde aktiv, denn von alleine wird sich nichts verändern. Welche Tätigkeiten oder Dinge lenken dich normalerweise so gut ab, dass du deine Gedanken in eine andere Richtung steuern kannst, um das rotierende Gedankenkarussell anzuhalten?

Hör auf zu grübeln!

DAS GEHÖRT IN MEIN GRÜBEL-NOTFALLSET, UM AUS DEM GEDANKENKARUSSELL AUSZUSTEIGEN:

- Stift und Papier, um meine Gedanken aufzuschreiben
- eine Yoga-App oder -DVD
- ein spannendes Buch
- Playlist mit meiner Lieblingsmusik
- Jogging-Kleidung und Laufschuhe
- die Telefonnummer meiner besten Freundin
- eine Meditations-App oder -CD
- ein Rätselheft
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____