



PROF. DR.
JUTTA HELLER

2020

RESILIENZ WORKOUT



10 ÜBUNGEN
FÜR MENTALE
STÄRKE

MACHEN SIE IHRE SEELE FIT!

„ENTSCHEIDEND IST NICHT,
WIE DER WIND WEHT, SONDERN
WIE ICH DIE SEGEL SETZE.“

Resilienz hat viel damit zu tun, welche Denk- und Handlungsmuster bei Herausforderungen und Krisensituationen aktiv werden. Diese Muster werden durch verschiedene Variablen beeinflusst, die bei jedem Menschen unterschiedlich ausgeprägt sind – sogenannte Resilienzfaktoren oder Resilienzschlüssel. Diese mentalen Schutzmechanismen lassen sich genau wie Muskeln trainieren. Sie können ganz gezielt „Problemzonen“ stärken und halten durch regelmäßiges Üben Ihre Resilienz-Fitness auf einem guten Level.



LEGEN SIE LOS!

BETRACHTEN SIE DIE ÜBUNGEN WIE DIE GERÄTEAUSWAHL IN EINEM FITNESS-STUDIO: SIE MÜSSEN NICHT ALLES NUTZEN, SONDERN WÄHLEN AUS, WAS ZU IHREN TRAININGSZIELEN PASST.



Neben Übungen zu sieben in der Resilienzforschung etablierten Resilienzschlüsseln lernen Sie in meinem Resilienz-Workout drei weitere Faktoren kennen, die in unserer VUKA-Welt stark an Bedeutung gewinnen: Achtsamkeit, Ungewissheitstoleranz und Veränderungsbereitschaft.

VUKA ... WAS?

Das Akronym steht für **v**olatil, **u**nsicher, **k**omplex und **a**mbivalent – die Merkmale unseres digitalen Zeitalters. Wir leben in einer Welt, in der vieles nicht mehr vorhersehbar ist und sich alles von einem Tag auf den anderen ändern kann. Ziel ist es deshalb, flexibler auf diese Veränderungsdynamik reagieren zu können, mit dem Wandel zu gehen und neue Chancen zu nutzen. Resilienten Menschen fällt es leichter, durch diese Ungewissheit zu navigieren. [Mehr erfahren](#)

AKZEPTANZ

Akzeptanz ist die Fähigkeit, vergangene und aktuelle Erfahrungen anzunehmen und sich mit unveränderbaren und unvermeidbaren Situationen abzufinden. Was Akzeptanz aber NICHT ist: den Kopf in den Sand stecken und resignieren. Die Kunst liegt darin zu erkennen, wann, wie und wie lange es Sinn macht, zu hadern und zu kämpfen. Energie, die in die Vergangenheit gerichtet ist, nützt uns wenig und Gedankenspiralen à la „hätte ich doch ...“ helfen nicht weiter. Sinnvoller ist es, in die Zukunft zu schauen und die Dinge anzugehen, auf die wir Einfluss haben und die ab jetzt besser werden sollen.



ÜBUNG

Falls Sie in einer konkreten Situation automatisch mit Ärger, Wut, Angst oder Hilflosigkeit reagieren oder verbal übergriffig werden, stellen Sie sich selbst innerlich ein großes Stoppschild auf. Sagen Sie STOPP, atmen Sie bewusst 10x ein und aus (der Fokus liegt auf dem Ausatmen). Das schafft eine kleine Zeitverzögerung zwischen Reiz und Reaktion und hilft, die Situation erstmal einfach anzunehmen, wie sie ist. Im zweiten Schritt können Sie dann überlegen, wie Sie mit der Situation umgehen wollen.

01

OPTIMISMUS

Optimismus ist die Fähigkeit, den positiven Dingen im Leben mehr Raum zu geben als den negativen und die eigenen Emotionen kontrollieren zu können, so dass die Reaktionen auf einen Auslöser bewusst gesteuert werden. Mit Optimismus ist aber NICHT gemeint, dass Sie mit einer rosaroten Brille durchs Leben gehen. Optimistische Menschen richten ihren Fokus auf Dinge, die funktionieren und gut laufen und vertrauen gerade in schwierigen Situationen darauf, dass es wieder besser wird.



ÜBUNG

Richten Sie Ihren Wahrnehmungs-Fokus auf schöne Momente. Scheint die Sonne oder freuen Sie sich über tanzende Schmetterlinge? Machen Sie einen positiven Tagesrückblick und schreiben Sie jeden Abend drei positive Erlebnisse in ein Tagebuch. Es muss nichts Spektakuläres sein! So rücken die guten Erlebnisse in den Vordergrund Ihrer Wahrnehmung.

02

SELBSTWIRKSAMKEIT

Selbstwirksamkeit ist die Fähigkeit, auf die eigenen Kompetenzen zu vertrauen und die eigenen Bedürfnisse zu kennen. Selbstwirksame Menschen glauben daran, dass sie neue Dinge erfolgreich lernen können, um Herausforderungen zu bewältigen. Sie sind davon überzeugt, dass sie Erfolge aus eigener Kraft erreicht haben und nicht äußeren Umständen wie Zufall oder Glück verdanken. Dieser Resilienzschlüssel ist daher eng mit einem hohen Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl verbunden.



ÜBUNG

Wer zu viel für andere da ist und immer bereitwilligt alles für andere tut, vergisst sich selbst. Prüfen Sie daher, wann Ihnen Ihr Bauchgefühl signalisiert, dass Sie NEIN sagen sollten. Fangen Sie an, sich abzugrenzen.

03

EIGENVERANTWORTUNG

Eigenverantwortung ist die Fähigkeit, die eigenen mentalen und körperlichen Grenzen zu kennen und Verantwortung für sich und das eigene Handeln zu übernehmen. Das betrifft auch die Verantwortung für das eigene Wohlergehen: Wer eigenverantwortlich handelt, der sorgt für sich selbst. Wer den eigenen Körper und damit Gesundheit und Wohlbefinden beeinträchtigt und für längere Zeit nicht für Ausgleich sorgt, der wird früher oder später an Leistungsfähigkeit einbüßen.



ÜBUNG

Es ist wichtig, dass Sie die eigenen Leistungsgrenzen erkennen und sich bewusst Erholung und Pausen gönnen. Achtung: Wenn in der Pause der innere Kritiker kommt und Sie schon wieder antreiben will, setzen Sie den Fokus auf das Hier und Jetzt mit dem Unterstützungssatz: „Jetzt bin ich wichtig und ich genieße meine Pause.“

04

NETZWERKORIENTIERUNG

Gute soziale Beziehungen sind für Menschen lebenswichtig und stellen eine der wertvollsten Ressourcen für innere Widerstandskraft dar. Ein stabiles soziales Umfeld zu haben, Kontakte zu pflegen und sich bei Herausforderungen Unterstützung zu holen sind gesunde Verhaltensweisen, auf die man in kritischen Situationen zurückgreifen kann. Bei diesen Beziehungen geht es nicht darum, dass alle von ungetrübter herzlicher Zuneigung geprägt sind – es geht um ein wohlwollendes gegenseitiges Geben und Nehmen. Manche Beziehungen sind sehr nahe, in anderen fühlt sich mehr Distanz richtiger an.



ÜBUNG

Machen Sie sich eine Liste, wer aus Ihrem Umfeld Ihnen Energie gibt und wer Energie abzieht. Treffen Sie die Entscheidung, sich von „Energiefressern“ deutlicher zu distanzieren und aktivieren Sie Kontakte, die unterstützend sind.

05

LÖSUNGSORIENTIERUNG

Bei lösungsorientiertem Denken und Handeln lenken Sie den Fokus auf gut funktionierende Dinge statt die Ursachen von Problemen zu suchen. Lösungsorientierte Menschen richten ihre Aufmerksamkeit auf Chancen und Alternativen und probieren immer wieder neue Dinge aus, wenn etwas nicht klappt. Die grundlegende Fragestellung lautet: “Was funktioniert gut? Wie kann ich mehr davon tun? Wenn etwas trotz Anstrengung nicht funktioniert, was kann ich stattdessen ausprobieren?”



ÜBUNG

Schreiben Sie einen Aufsatz, was Ihnen aktuell wirklich wichtig im Leben ist. Mit dieser „weisen Intervention“ stärken Sie sich in einem Teil Ihrer Identität und können so schwierige Situationen besser aushalten. Ziehen Sie anschließend ein Resümee und machen ggf. kleine Schritte zur Veränderung der eigenen Prioritäten.

06

ZUKUNFTSORIENTIERUNG

Unter Zukunftsorientierung versteht man die Planung der eigenen Zukunft sowie zielstrebiges und tatkräftiges Handeln, um diese Pläne zu verwirklichen. Wer sich aktiv mit den eigenen Zielen auseinandersetzt, sieht plötzlich auch viel mehr Möglichkeiten diese umzusetzen. Wichtig: Um situationselastisch – und damit resilient – reagieren zu können, braucht es mittelfristige Ziele zur Orientierung und gleichzeitig ausreichend Spielraum für situative Anpassungen. Damit das gelingt, müssen Sie auch Ihre Veränderungsresistenz abbauen, also „aus der Komfortzone kommen“.



ÜBUNG

Angst ist ein großer Veränderungsverhinderer und der Gegenpart von Wollen und Freude. Untersuchen Sie für einige Ihrer aktuellen To-Dos Ihre Veränderungsresistenz. Nehmen Sie sich vor allem die Aufgaben vor, die Sie schon lange vor sich her schieben, z.B. Keller aufräumen, Fortbildung machen... Wählen Sie eine Aufgabe aus und vergeben Sie für die Emotionen „Angst“ und „Freude“ jeweils eine Fühlzahl zwischen 0 und 10. Setzen Sie dann Ihren Wert für Angst (z.B. 7) ins Verhältnis zum Wert für Freude (z.B. 2), also $7/2 = 3,5$. Je höher das Ergebnis ist, desto größer ist Ihre Veränderungsresistenz und umso unwahrscheinlicher wird eine Veränderung. Je deutlicher die Zahl unter $1 <$ liegt, desto wahrscheinlicher wird eine Veränderung und dass Sie Ihre Zukunft proaktiv anpacken. Überlegen Sie nun, wie Sie Ihre Veränderungs-resistenz verbessern, indem Sie die Aufgabe in kleinen Schritten („Baby-Steps“) variieren - beispielsweise in „1 Stunde Keller aufräumen“. Prüfen Sie Ihre Emotionen neu – vielleicht lautet die neue Gleichung dann $3/4 = 0,75$?

07

ACHTSAMKEIT

Achtsamkeit ist die Fähigkeit, sich und die Umwelt unvoreingenommen wahrzunehmen, ohne voreilige Bewertungen zu treffen. Viele Menschen fühlen sich von einer immer weniger planbaren Umgebung und auch von ihren eigenen Gedanken gehetzt und überfordert. Typische Gedanken sind „ich sollte...“, „ich müsste jetzt...“ oder „hätte ich doch schon...“. Achtsamkeit hingegen bedeutet ganz im Hier und Jetzt zu sein, ohne Angst vor anstehenden Verpflichtungen, Bedauern über verpasste Chancen oder Ärger über erlittenes Unrecht.



ÜBUNG

Konzentrieren Sie sich nur auf Ihren Atem: Nehmen Sie eine entspannte Sitz- oder Stehhaltung ein und sorgen Sie dafür, dass Sie in den nächsten Minuten nicht gestört werden. Wenn Sie möchten, stellen Sie sich einen Wecker (mit angenehmem Klang) auf drei Minuten. Probieren Sie verschiedene Atemtechniken aus:

- Denken Sie beim Einatmen und Ausatmen jeweils den Begriff „Einatmen“ bzw. „Ausatmen“
- Zählen Sie beim Ein- und Ausatmen jeweils auf vier, kurze Pause
- Achten Sie beim Ein- und Ausatmen auf das Ein- und Ausströmen der Luft in der Nase, das Heben und Senken der Brust oder des Bauches

08

UNGEWISSHEITSTOLERANZ

Ungewissheitstoleranz ist die Fähigkeit, unerwartete Situationen oder Situationen mit offenem Ausgang als Bereicherung zu empfinden statt als Bedrohung. Menschen mit hoher Ungewissheitstoleranz halten Widersprüche aus, ertragen Ungewissheiten und lassen andere Sichtweisen gelten.



ÜBUNG

Was sind Ihre typischen Verhaltensweisen – analytisch, gründlich, empfindsam ...? Finden Sie jetzt die „Gegenqualitäten“ – beispielsweise kreativ, spontan, robust. Mit dem Motto „sowohl als auch“ starten Sie ein kleines Trainingsprogramm: Wenn Sie häufiger analytisch unterwegs sind, entscheiden Sie wo, wann, mit wem Sie künftig kreativ agieren wollen (oder spontan oder robust). Die Handhabung von Ungewissheit braucht dieses „sowohl als auch“, damit Sie adhoc entscheiden können, welcher Modus Sie in der konkreten Situation voranbringt.

Zusatztip: Lassen Sie sich häufiger überraschen! Vereinbaren Sie z.B. mit Freunden, die aus Ihrer Sicht flexibler mit Dingen umgehen, dass diese etwas Ungewöhnliches planen und Sie einfach mitnehmen. Entscheiden Sie sich, dass Sie sich auf das ungewisse Terrain wirklich einlassen wollen.

09

VERÄNDERUNGSBEREITSCHAFT

Veränderungsbereitschaft ist die Fähigkeit, sich an Veränderungen anpassen zu können oder Veränderungen sogar aktiv zu suchen. Veränderungsbereite Menschen sind aufgeschlossen für Neues, können sich schnell umstellen und agieren in Transformationsprozessen kreativ und engagiert. Untrennbar verbunden mit einer hohen Veränderungsbereitschaft ist das positive Verarbeiten von Scheiter-Erlebnissen.



ÜBUNG

Ein häufiges Hemmnis für die Veränderungsbereitschaft ist die Angst vor Fehlern und der eigene Anspruch, nur perfekte Ergebnisse zu produzieren. Deshalb ist die Herangehensweise nach dem Pareto-Prinzip hilfreich, um ins Handeln zu kommen. Das Prinzip besagt, dass mit 20% des Aufwands 80% des Ergebnisses erreicht werden. Die restlichen 80% Aufwand dienen lediglich der Perfektionierung des Ergebnisses. Überlegen Sie bei einer Aufgabe, was wirklich wichtig und entscheidend ist. Kümmern Sie sich zuerst um diese Aspekte mit aller Kraft.

10

SIE SIND SO RICHTIG IM FLOW?

VERTIEFEN SIE IHRE NEUEN
FÄHIGKEITEN MIT MEINEM
ONLINE-KURS RESILIENZ!

→ ONLINE-KURS RESILIENZ

Das 12-wöchige Intensiv-Training für Autodidakten mit
9 Kapiteln, 29 Lerneinheiten und 100 Minuten Video.
Lernen, wann und wo Sie wollen. [Mehr erfahren](#)

prof.dr.jutta heller
Resilienz für Unternehmen

KONTAKT

Prof. Dr. Jutta Heller
Neuwerk 4
90547 Stein bei Nürnberg
Tel. 09 11/2786 1770
Fax 09 11/2786 1771

www.juttaheller.de