

PRAXISTEST „SO BLEIB ICH STARK“

# Update für die Resilienz



Fotos: Nathalie Langen

Die Vorderseiten der Karten des Sets „So bleib ich stark“ sind mit Motiven von Kängurus und anderen Tieren illustriert, die symbolisch für den jeweiligen Impuls stehen.

**In Zeiten von Krieg, Klimakrise und stetigem Wandel nimmt eine Fähigkeit einen immer höheren Stellenwert ein: Resilienz. Ein neues Kartenset will dabei unterstützen, die innere „Stehaufkompetenz“ zu trainieren, um auch in schwierigen Situationen stark und stabil zu bleiben. Training aktuell hat es einem Praxistest unterzogen.**

## Das Angebot

Trotz Stress oder Unsicherheit Denk- und Handlungsfähigkeit bewahren, flexibel reagieren können und dennoch innerlich stabil bleiben – das alles ist möglich, wenn man stetig an der eigenen Resilienz arbeitet, sie trainiert. So lautet die Prämisse des Kartensets „So bleib ich stark“ von Resilienz-Expertin und Coach Jutta Heller, das kürzlich im Kösel Verlag erschienen ist. Gedacht ist es für Personen, die besser im Umgang mit Unsicherheit, Belastung und Krisen werden möchten, die Unterstützung im beruflichen oder privaten Bereich suchen, sowie solche,

die Veränderungen leichter meistern wollen.

## TA-Check

„So bleib ich stark“ kommt in einer stabilen Stülpedeckelschachtel daher. Der Großteil des Inhalts besteht aus 52 Karten, allesamt von Illustrator Kai Pannen mit farbigen Zeichnungen versehen. Diese zeigen mehrheitlich

Symbolbilder eines Kängurus, das laut Kartenset Experte für Kraft ist und dafür, stark durchs Leben zu gehen. Vier der Karten liefern Basisinformationen dazu, was Resilienz ist, wie sich Belastungen ab- und Ressourcen aufbauen lassen. Die restlichen 48 Karten teilen sich in acht Schlüsselbereiche der Resilienz auf: Akzeptanz, Optimismus, Selbstwirksamkeit, Eigenverantwortung, Netzwerkorientierung, Lösungsorientierung, Zukunftsorientierung und Umgang mit Krisen.

In der Schachtel enthalten ist zudem ein zehnsseitiges Booklet aus festem Papier, das schon eher als Pappe durchgeht. Eine nette Abwechslung ist hier, dass das Booklet nicht wie bei den meisten vergleichbaren Kartensets zum Blättern ist, sondern sich aufziehen lässt wie eine Ziehharmonika. Neben einem Überblick der acht Kategorien bietet es auch die Möglichkeit, die eigene Resilienzstärke einzuschätzen, um herauszufinden, mit welchen Karten bevorzugt gearbeitet werden sollte. Für die Einschätzung soll man je eine Aussage zu jeder Kategorie mit eins (kaum zutreffend) bis zehn (völlig zutreffend) bewerten. Bei „Akzeptanz“ lautet die Aussage etwa: „Ich nehme an, was geschieht und was geschehen ist. Mit Unabänderlichkeiten kann ich mich ganz gut abfinden.“

Bei der Arbeit mit den Karten kann man sich dann an den Ergebnissen des Selbsttests orientieren und mit den Kategorien starten, bei denen die Selbsteinschätzung eine niedrigere Bewertung

## Neben adhoc und ohne Vorbereitung durchzuführenden Übungen und Reflexionen stehen bei „So bleib ich stark“ auch solche zur Auswahl, die sich über Tage oder Wochen hinziehen.

ergeben hat. Oder man arbeitet ganz nach Gusto mit den verschiedenen Kategorien. In jedem Fall empfiehlt das Booklet, sich im ersten Schritt die vier Karten mit den allgemeinen Informationen durchzulesen. Die restlichen Karten enthalten Reflexionen, Übungen, die dabei helfen, persönliche Ressourcen zu identifizieren, sowie solche, mit denen sich Ressourcen stärken lassen.

Für den Praxistest entscheide ich mich dafür, die Karten alle einmal durchzuschauen und dann die Reflexionen und Übungen durchzuführen, die mir am vielversprechendsten und spannendsten erscheinen. Zuerst lese

ich mir aber wie empfohlen die vier Info-Karten durch. Auf ihnen werden für die Definitionen und Erklärungen Parallelen zum abgebildeten Känguru gezogen, wodurch die Konzepte auch Laien oder weniger erfahrenen Coachees besser zugänglich werden.

Beim Durchgehen der Karten stoße ich auf eine Vielzahl an Impulsen, Übungen und Methoden, die mir hilfreich erscheinen. So etwa „Kopf hoch“ (siehe Bild S. 40), eine äußerst simple Intervention, die aber Wirkung zeigt, wenn man sie sich in der richtigen Situation ins Gedächtnis ruft. Eine weitere Übung, die den Körper in den Fokus stellt, zeigt die Karte „Die Balance finden“: Hier ist in fünf Schritten erklärt, wie man durch einen aufrechten, stabilen Stand und

eine tiefe, bewusste Atmung zur inneren Balance findet – diese Vorgehensweise erinnert mich an Yoga-Einheiten, bei denen häufig mit der „Berghaltung“ zu Beginn Körper und Geist vorbereitet werden. Einige der Karten leiten Reflexionen an. Ausgestattet mit Zettel und Stift soll man teilweise Mind Maps erstellen, Listen schreiben, Notizen machen. Das erfordert eine intensivere Auseinandersetzung mit den jeweiligen Fragestellungen und erlaubt es gleichzeitig, den eigenen Fortschritt besser nachvollziehen zu können. Andere Karten lassen sich wiederum eher als reiner Denkanstoß verstehen und geben keine Anweisung, stellen keine explizite Frage o. Ä. So etwa die Karte „Das schaffe ich“, die für eine Balance zwischen Selbstüberschätzung und -unterschätzung plädiert. Diese Mischung lässt das Kartenset weniger „einschüchternd“ erscheinen – ich bekomme nicht das Gefühl, dass ich die Karten strikt durcharbeiten muss und meine Resilienzfähigkeit nur steigern kann, wenn ich jede einzelne Karte „abhake“.

Neben Übungen und Reflexionen, die ad hoc und ohne Vorbereitung durchgeführt werden können, bietet „So bleibe ich stark“ auch solche an, die sich über mehrere Tage oder Wochen erstrecken. Beim „Positiven Tagesrückblick“ geht es z.B. darum, eine sogenannte Freudenliste zu füh-

### IM TEST

- » Produkt: Kartenset „So bleib ich stark. Resilienz aufbauen – egal, was kommt“
- » Anbieter: Kösel
- » Preis: 16 Euro
- » Link: [bit.ly/3C8kLCi](https://bit.ly/3C8kLCi)

### Kopf hoch!

Äußere und innere Haltung beeinflussen sich gegenseitig. Wenn wir müde, traurig oder ängstlich sind, lassen wir wortwörtlich »den Kopf hängen«. Wir können diesen Zusammenhang aber auch umkehren und uns durch unsere Körperhaltung ganz einfach in eine positivere, offenere innere Haltung bringen.

*Tief einatmen, bewusst aufrichten, den Brustkorb weiten und stabil auf beiden Füßen stehen – nehmen Sie aus dieser Haltung heraus Ihr Umfeld bewusst wahr und lächeln Sie. Diese klitzekleine Übung können Sie immer und überall machen.*

**Manche der Übungen aus dem Kartenset „So bleib ich stark“ sind denkbar simpel – und dennoch effektiv.**

ren - das erinnert mich ein bisschen an ein Dankbarkeitstagebuch. Ich schreibe jeden Tag drei Dinge oder Situationen auf, über die ich mich gefreut habe. Aber nicht nur das: Ich soll mich auch fragen, was konkret dazu beigetragen hat, dass ich diesen Moment der Freude bewusst wahrnehmen konnte. Hier macht das Kartenset also einen Abstecher zum Thema Achtsamkeit. Als Beispiele werden genannt: »Ich habe bewusst innegehalten, um den leckeren

Kaffee zu genießen“ oder »Ich bin extra früh aufgestanden, um in der Morgenluft spazieren zu gehen“.

Es wird empfohlen, die Übung sechs bis acht Wochen lang durchzuführen, um eine deutliche Verbesserung der eigenen Stimmung zu erreichen. Aber auch eine Woche macht schon einen Unterschied. Auf meiner Liste stehen Punkte wie »Ich habe mir die Zeit genommen, mir ein leckeres Abendessen zu kochen“ und »Ich bin etwas früher aufgestanden, um die frische Morgenluft auf dem Balkon zu genießen“ – bei der derzeitigen Hitze ein wahrer Luxus. Und in der Tat, es hebt meine Stimmung, wenn ich diese Momente der Freude nicht nur erlebe, sondern auch wahrnehme und am Abend noch einmal darüber nachdenke.

Immer wieder begegnen mir zudem Übungen, die aus Training und Coaching namentlich bekannt sind, etwa das Innere Team oder die Wunderfrage. Diese Interventionen sind bewusst simpel erklärt, sodass ein Laie sie auch im Selbstcoaching gezielt einsetzen kann.

### TA-Eindruck

Nach ungefähr einer Woche intensiven Testens von »So bleib ich stark“ kann ich sagen, dass ich viele Anregungen für meinen privaten und beruflichen Alltag mitnehmen konnte. Seien es kleine Impulse, die ich mir jeden Tag wieder ins Gedächtnis rufen kann, um meine Resilienz zu stärken. Oder die

körpernahen Übungen, die mir helfen, mich wortwörtlich in Balance zu bringen und mich zu erden. Auch die längerfristigen Übungen wie »Der positive Tagesrückblick“ haben mir Spaß gemacht und gleichzeitig dazu beigetragen, dass ich noch etwas achtsamer für die schönen Dinge des Lebens werde. Ich wage zu behaupten, dass mir dieser recht kurze Einsatz des Kartensets schon helfen konnte, meine Resilienz zu stärken. Ein Effekt, der sich bei längerer Nutzung sicher noch intensivieren würde.

Ich kann mir zudem gut vorstellen, dass die Karten einen Coachingprozess bereichern können. Wenn ein Coach mit einem Coachee an dessen Resilienzfähigkeit arbeitet, auf die Suche nach Ressourcen geht und mit ihm gemeinsam passende Karten herausucht, kann der Coachee zwischen den Sitzungen die eigene Resilienzfähigkeit mithilfe der Übungen trainieren. Zudem kann ein Coach die erwähnten bekannten Interventionen wie das Innere Team noch genauer erläutern und intensiver mit dem Coachee daran arbeiten, als er es wahrscheinlich allein könnte.

### TA-Fazit

Liebevoll illustriertes Kartenset, das hilfreiche Methoden bietet, um die eigene Resilienzfähigkeit zu trainieren und damit innerlich stärker und stabiler zu werden.

**Nathalie Langen ■**