

Übung:

Der erste Schritt zur Resilienz ist sich selbst zu ermutigen, mit positiven Aussagen, wie zum Beispiel:

„Ich schaff das!“

„Ich bin mutig und geduldig!“

„Ich mach das Beste daraus!“

„Ich habe schon ganz andere Dinge gemeistert!“

Fortgeschrittene, die bereits auf ihr robustes Seelenkonstüm vertrauen können, sagen vielleicht sogar: „Ich bin gespannt, was ich jetzt wieder lernen darf!“ Ein bisschen Ironie und Galgenhumor ist auch erlaubt!

Der zweite Schritt ist, sich auf die eigenen Stärken zu konzentrieren. Denken Sie zurück an Kapitel 5 und den Stärkentest. Was haben Sie dabei über Ihre Stärken herausgefunden? Auf welche Fähigkeiten können Sie sich 100 Prozent verlassen?

Betrachten Sie eine aktuelle kritische Situation einmal ganz bewusst und überlegen Sie sich, wie sie diese mit Hilfe Ihrer fünf Hauptstärken bewältigen können.

Der dritte Schritt ist, sich auf Ihr soziales Netzwerk zu besinnen. Sie müssen nicht jedes Tal der Tränen alleine durchwandern. Mit welchen positiven Menschen können Sie sich umgeben? Wer kann Ihnen seelischen Beistand leisten? Wer kann Ihnen Hilfe anbieten und Sie unterstützen. Sie müssen zwar viel tun, aber nicht alleine.

Haben Sie alle drei Schritte erledigt? Dann habe ich jetzt noch einen letzten Impuls für Sie: Legen Sie das Buch mal zur Seite und gehen Sie raus in die Natur. Jede Form von ausdauernder Bewegung ist gut für Sie. Wandern oder Schwimmen Sie, Laufen Sie, Walken Sie. Tun Sie einfach, was Ihnen gut tut. Das stärkt Ihre körperliche Resilienz und fördert Ihr Glücksgefühl durch Abbau von Stresshormonen und die Ausschüttung von Endorphinen.