



Innere Kräfte entwickeln - Selbstwert stärken - Authentisch leben

Der NEWSLETTER

Guten Tag, liebe Leserinnen und Leser,
hier ist er wieder, der **Resilienz-Newsletter**. In dieser Ausgabe geht es vor allem um das Thema

Resilienz weitergeben.

Dazu gibt es Informationen, Denkanstöße und Impulse. Ich wünsche Ihnen eine anregende spätsommerliche Lesezeit.
Ihre



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

Galileo Galilei

Gehören Sie zu den Menschen, die aus ihrer **Lebenserfahrung** heraus von sich sagen können, dass es ihnen im Großen und Ganzen immer wieder gelingt, **Schwierigkeiten zu überwinden**, geeignete Wege zu finden und **daran zu wachsen**? Dann verfügen Sie über ein gerütteltes Maß an **Resilienz**.

Haben Sie es häufiger mit Menschen zu tun, denen das nicht so leicht fällt, oder die in einer Sackgasse zu stecken scheinen? Spüren Sie den **Impuls** diesen Menschen **zu helfen**? Oder haben Sie sogar privat, ehrenamtlich oder beruflich die Funktion, andere zu **begleiten, zu führen, zu beraten, zu erziehen**? Dann wird es Ihnen ein Anliegen sein, diese Menschen zu stärken.

Die Frage ist, ob jeder individuell Resilienz, also innere Stärke, für sich **selbst entwickeln** muss oder ob man andere resilient machen, zumindest ihre **Resilienz fördern** kann. Und wenn ja, wie. Antworten darauf finden Sie im folgenden **Artikel**.

Anderen helfen kann eine sehr gute Aktion sein, die uns auch noch selber stärkt und gute Gefühle beschert. (s. „Daten und Fakten“). Nachhaltiger ist es, wenn Sie dazu beitragen, dass sie **auf längere Sicht innerlich stärker und widerstandsfähiger werden**. Natürlich können Sie andere nicht einfach resilient(er) machen. Häufig erreichen Sie aber schon eine ganze Menge, wenn Ihnen bewusst wird, was die **Resilienzentwicklung** anderer behindert, und wenn Sie das unterlassen. Und wenn Sie selber **Resilienz verkörpern**, kann der Funke überspringen - es verändert sich etwas, allein durch die Art, wie Sie da sind und wie Sie agieren.

DATEN UND FAKTEN

Wussten Sie, dass ...

... im Jahr 2013 rund 12,67 Millionen Personen in der deutschsprachigen Bevölkerung ab 14 Jahre ein Ehrenamt hatten bzw. unentgeltlich in einer Bürgerinitiative, einem Verein, Verband oder Ähnlichem tätig waren?



... anderen zu helfen sich auf die allgemeine Gesundheit doppelt so positiv auswirkt wie Aspirin gegen Herzerkrankungen hilft?



... in einer Studie über die Hälfte der Probanden angaben, dass sie sich stärker und energievoller fühlten, nachdem sie jemandem geholfen hatten?



... Spenden für wohltätige Zwecke in unserem Gehirn das Belohnungszentrum aktiviert, das für die Dopamin-vermittelte Euphorie verantwortlich ist?

Quellen:

[Statista.Das Statistikportal.](#)

[James Baraz and Shoshana Alexander, The](#)

Wer nur darüber nachdenkt, was er gewinnen und sich leisten kann, ist ein Teil des Problems. Wer die Verpflichtung fühlt zu geben und zu helfen, ist ein Teil der Lösung.

Roger Hull

Resilienz weitergeben - geht das überhaupt?

von Monika Gruhl



Es gibt ja so richtige Stehauf-Menschen. Vielleicht zählen Sie sich sogar selbst dazu. Diese lebensstüchtigen Menschen, die innere Stärke haben, egal was ihnen widerfährt.

Diese resilienten Menschen sind häufig diejenigen, die andere stützen, und sie werden auch viel in Anspruch genommen. Das neue Projekt, das sich keiner so recht anzupacken traut, die ehrenamtliche Vorstandsarbeit, eine schwierige Lage managen - man traut ihnen viel zu und verlässt sich auf sie. Zu Recht!

Da stellt sich natürlich die Frage, ob andere nicht von ihnen lernen können. Beziehungsweise: Oft meinen sie es gut und möchten anderen auf die Sprünge helfen zu mehr Selbstverantwortung und Widerstandskraft.

Doch da liegt auch schon der Hase im Pfeffer: Je zuverlässiger ich nämlich eine Stütze zur Verfügung habe, umso weniger besteht die Notwendigkeit mich selber stark zu machen.

Resilienz ist ja ein Bündel von Strategien, wie man gut mit Krisen umgehen kann. Die **Eigenschaften und Fähigkeiten, die man dazu braucht**, werden persönlich und individuell erworben, also gelernt.

Ja: Dieses Lernen kann von der Umgebung gefördert werden. Aber es kann auch sehr schnell behindert oder unterlaufen werden.

Diesen Beitrag können Sie zur Resilienzförderung anderer leisten:

1. Unterlassen Sie alles, was entmutigt und schwach macht.

Das passiert nämlich ganz leicht, und häufig sogar ungewollt. Ein zweifelnder oder spöttischer Gesichtsausdruck, wenn der andere gerade von seinen Plänen erzählt. Bohrende Fragen zu seinem Vorhaben oder kritische Bemerkungen. - Wer noch unsicher ist und wenig selbstbewusst, dem nimmt das auf der Stelle die Courage.

Halten Sie sich bitte auch mit ungebetenen Ratschlägen zurück. Sie vermitteln dem Gegenüber schnell das Gefühl, er sei zu naiv, zu unerfahren oder sogar zu dumm, um seinen eigenen Weg zu finden. Auch, wenn Sie das gar nicht so meinen!

Das Allerwichtigste: Nehmen Sie niemandem Dinge aus der Hand, die derjenige selbst erledigen kann. Auch wenn es für ihn bequemer wäre und schneller ginge. Denn das fördert Abhängigkeit statt Selbstverantwortung.

2. „Erschlagen“ Sie andere nicht mit Ihrer Tüchtigkeit und Effizienz.

Wussten Sie, warum man in Filmen absichtlich zwei extreme Persönlichkeiten nebeneinander stellt: Die forsche, adrette Businessfrau hat als Freundin ein Hascherl mit Birkenstockschuhen? Weil diese Extreme sich gegenseitig verstärken. Die Businessfrau wirkt gleich noch tougher neben dem Mäuschen. Der Kontrast wirkt als Verstärkung.

Aktuelles:



12 Resilienzcoaches

(3. Weiterbildung zum Resilienzcoach)

- seit Juni inspiriert und motiviert
(mehr) Resilienz in die Welt zu bringen.

Einige Stimmen aus ihren Reihen:

Frank W., Führungskraft im sozialen Bereich

In der Weiterbildung zum Resilienz-Coach habe ich neue Wege und Möglichkeiten in mir entdeckt! ... Es ist ein schönes Gefühl, jetzt auch andere Menschen auf ihren resilienten Wegen begleiten zu können!

J.W., Ergotherapeutin:

Hier wird Resilienz überzeugend vorgelebt, gestärkt und die Lust am „Weiterverschenken“ dieser Weisheit befeuert.

Yvonne M., Ergotherapeutin:

Der „Lebenskampf“ (Ich muss, ich soll ...) wandelte sich während der Weiterbildung in Lebenslust (Das darf ich, ich kann, wenn ich möchte ...)

Ulrike Tack, Snowball:

Viele Anregungen, Menschen in der persönlichen Entwicklung ihrer Resilienz zu stärken. ... Ich nehme sehr viel mit, auch für meine eigene Resilienz in der Rolle als Coach.

Christiane Sauerbrey, Soziale Verhaltens- und Erziehungswissenschaftlerin:

Ein sehr professionelles Trainerteam, das ein rundum gelungenes Konzept vermittelt und selbst vorlebt. Monika und Hugo schaffen eine Lernwerkstatt, die ermutigt, sich individuell einzubringen, Erfahrungen zu teilen und Neues in einer geschützten Atmosphäre auszuprobieren.

Neben den fundierten Wissensinhalten und den vielen praxistauglichen Methoden nehme ich zahlreiche wertvolle Begegnungen und eine neue Leichtigkeit und Klarheit in mein zukünftiges Leben mit. Vielen Dank für alles!

Karin Linde:

Ich kam, meine beruflichen Kompetenzen um die des Resilienz-Gedankens zu erweitern. Ich ging mit dem Gefühl, eine neue Lebenseinstellung zu verinnerlichen. Danke für die vielen vorgelebten Beispiele und Impulse.

Das meine ich damit, dass andere sich neben Ihrer Widerstandskraft und Stärke schnell mal erschlagen fühlen können. Denn so eine geballte Ladung von Resilienz lässt daneben jeden blass aussehen - und sich auch so fühlen.

Keine Sorge: Sie sollen sich nicht verstellen oder zurückziehen, aber dosieren Sie Ihre Stärke. Seien Sie beispielsweise ruhig etwas optimistischer als der andere, aber überfluten Sie ihn nicht mit positivem Denken, wenn er noch verhalten ist.

Für Menschen, die sich gerade mit einem schwer wiegenden Problem herumschlagen, sind Lösungsfuzzis, für die alles „kein Problem“ zu sein scheint, eine wandelnde Provokation. Wer da nicht mithalten kann, rutscht lieber zurück in die Problemhypnose.

Was Sie auch tun können: Erzählen Sie nicht nur von Ihren Erfolgen. Verraten Sie ruhig auch mal was, woran Sie richtig zu knabbern hatten oder wo Sie einen Rückschlag hinnehmen mussten. Das zeigt, dass das zum Leben dazu gehört und dass man einfach manchmal nicht weiß, was zu tun ist - und man trotzdem vorankommen kann. Wer selber Scheitern und Misserfolge zugeben kann, ist ein wirkliches Vorbild für Leute, die gerade mit etwas zu kämpfen haben.

3. Schaffen Sie die Gelegenheit, dass der andere selbst aktiv wird.

Wer resilienter werden will, braucht auch die Gelegenheit das entsprechende Verhalten zu zeigen und einzuüben. Das klingt selbstverständlich. Doch gerade die ärmelhochkrepelnden Machertypen sind einfach sehr schnell damit, die Zügel in die Hand zu nehmen. Oft mit den besten Absichten.

Wenn Sie jemanden dabei unterstützen wollen, resilienter zu werden, dann schaffen oder erweitern Sie das Angebot dafür:

- ◆ Wenn ein Kind nie allein eine Besorgung machen darf, wird es nie den Stolz auf die erste selbstständige Leistung spüren können.
- ◆ Wenn Sie Ihrem Mann alle Mahlzeiten vorkochen, weil Sie am Wochenende nicht da sind, wird er nie die Bestätigung erhalten, das er sich selbst versorgen kann.
- ◆ Und wenn Sie der Freundin immer Problemlösungen auf dem Tablett präsentieren oder gar immer alles regeln, werden Sie zur Krücke - und die Freundin kann ihre Widerstandskraftsmuskeln nie entwickeln.

Auch wenn Sie es besser, schneller, müheloser könnten: Geben Sie dem andern die Chance, es auf seine Weise zu machen und trauen Sie ihm zu, dass er es hinkriegt. Das heißt Abstand nehmen von Perfektionismus und Anspruchsdenken.

Natürlich bedeutet das nicht, dass man den anderen mit Problemen und Herausforderungen allein lassen sollte. „You have to watch your kid stumble“, sagte mir mein hawaiianischer Lehrer. „Du musst zuschauen können, wie dein Kind hinfällt.“ Nur dann kann es eigene Schritte lernen. Das heißt: Da sein und beistehen, statt vorschnell zu Hilfe zu eilen.

Konsequente Ermutigung den eigenen Weg zu gehen und die eigenen Kräfte zu entfalten ist das Beste und Wirkungsvollste, was Sie für die Resilienzentwicklung anderer tun können.



SEMINAR-TIPP:

Vielleicht fragen Sie sich: „Wie kann ich denn nun meine Mitarbeiter/innen, Klient/innen, Schüler/innen, ... ganz gezielt darin unterstützen, innere Stärke zu entwickeln und ihre Resilienz auf- und auszubauen?“

Das Konzept und die Methoden dazu finden Sie hier: In der Weiterbildung zum Resilienzcoach lernen und üben Sie Interventionen, mit denen Sie andere (und nicht zuletzt sich selbst) darin unterstützen können, ihre Resilienz ganz systematisch zu entwickeln und zu stärken.

Sichern Sie sich einen Platz.
Hier gehts's zur Anmeldung.

Weiterbildung zum Resilienz-Coach

Tragen Sie kompetent dazu bei, dass andere Menschen ihre inneren Kräfte aktivieren können.

4 Module à 4 Tage
Start: Donnerstag, 04.12.2014

- ▶ Für freiberufliche Coaches, Berater und Therapeuten
- ▶ Für Berater und Coaches in der Personalentwicklung und -beratung, im Mentoring
- ▶ Für Berater und Coaches im Gesundheitsmanagement und in der Burnout-Prävention
- ▶ Für Menschen mit Beratungsanteilen in ihrer professionellen oder ehrenamtlichen Tätigkeit

!!! Voraussetzung für die Weiterbildung zum Resilienzcoach ist die Teilnahme am Resilienz-Basistraining. Schauen Sie daher zeitig nach passenden Terminen.!!!

Resilienzzentrum

Die Experten für Aus- und Weiterbildung

Resilienzcoaching - Resilienztraining - Resilienz-Weiterbildungen

Resilienz - Basistraining:

Mi. 01.10 - So. 05.10.14 (kombiniert mit einer Ayurveda-Kur)

Fr. 10.10. - So. 12.10.14 (Frankfurt / Main)

Mi. 12.11. - Fr. 14.11.14 (Rondo Seminarhaus Lembruch)

Mi. 21.01. - Fr. 23.01.15 (Rondo Seminarhaus Lembruch)

Start für die nächste **Resilienz-Coach-Weiterbildung** am 04.12.2014

Start für die nächste **Resilienz-Trainer-Weiterbildung** am 07.05.2015



Resilienz
Zentrum

Voraussetzung für die Weiterbildung zum Resilienzcoach und zum Resilienztrainer ist die Teilnahme am **Resilienz-Basistraining**.
Schauen Sie daher zeitig nach passenden Terminen.

Info und Anmeldung für alle Veranstaltungen: info@resilienzzentrum.de

Impressum/Copyright

Herausgeber: [Resilienzzentrum](#) / [Monika Gruhl](#)

Redaktion: [Monika Gruhl](#)

WEB: <http://www.monikagruhl.de>

Heger Str. 27/28, 49074 Osnabrück

mg@resilienzzentrum.de

Der Inhalt dieses Newsletters ist urheberrechtlich geschützt. Alle Texte, Abbildungen und Fotos sind - soweit nicht anders vermerkt - von Monika Gruhl. Zur Vervielfältigung, Speicherung und Nachdruck bedarf es einer ausdrücklichen, schriftlichen Genehmigung der Verfasserin.