

# **Stärke Deine Resilienz: Innere Widerstandskraft durch mentale Gesundheit**

# RESILIENZ - STÄRKE DEINE INNERE WIDERSTANDSKRAFT! WIE ABGRENZUNG UND SELBSTFÜRSORGE DICH HIERBEI UNTERSTÜTZEN

*Herzlichen Glückwunsch!*

*Großartig, dass Du Dich damit beschäftigst, wie Du Deine innere Widerstandskraft stärken kannst.*

*In diesem Workbook findest Du eine Menge Informationen, Übungen und Tipps für Deine Resilienz.*

*Dass Du über Resilienz verfügst ist klar – schließlich liest Du diese Zeilen – aber wie ist es für Dich möglich, Deine Fähigkeit erfolgreich Krisen zu meistern, gestärkt aus ihnen hervorzugehen und ihnen entspannter gegenüber zu treten, zu vertiefen?*

*All das lernst Du in diesem Online-Kurs!*

*Du willst mehr erfahren?*

*In meinem Buch „Das Goldilocks-Prinzip“, das Du signiert auf meiner Homepage [www.eva-klein.de](http://www.eva-klein.de) bestellen kannst, habe ich ein ganzes Self-Help Potpourri für Dich zusammengestellt, mit dem Dir Resilienz leben noch leichter fällt. Dort findest Du auch weitere Tools für Dein Wachstum und hast natürlich die Möglichkeit, Dich von mir persönlich mit den schnellsten und nachhaltigsten Methoden des Marktes für mehr Gesundheit, Erfüllung und Reichtum coachen zu lassen.*

*Jetzt wünsche ich Dir viel Spaß bei diesem Kurs für Deine Resilienz!*

*Deine Eva*



Haftungsausschluss:

Bitte denke daran, dass dieser Kurs keine Therapie und/oder Behandlung bei einem Facharzt/Therapeuten ersetzt und ich keine Heilversprechen mache. Tiefe Traumata bedürfen gezielter Heilung und finden in einem Online-Kurs definitiv nicht ausreichend Beachtung, um sie nachhaltig zu heilen.

# INHALTSVERZEICHNIS

## Modul 1

Resilienz, was ist das überhaupt? .....4

## Modul 2

Wie resilient bist Du schon? ..... 6

## Modul 3

Wie kannst Du Resilienz für Dich erobern, selbst wenn Du sie nicht erfahren hast? ...14

### Modul 3.1

Gelebte Selbstfürsorge .....14

### Modul 3.2

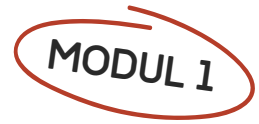
Sei die Führungskraft über Deine Gedanken ..... 16

### Modul 3.3

Energie sparen durch erfolgreiche Kommunikation ..... 18

# RESILIENZ, WAS IST DAS ÜBERHAUPT?

Ohne es zu wissen wenden wir im Alltag viele Strategien an, die unsere individuelle Widerstands-kraft stärken.



Ressourcen aufdecken:

Welche Krisen hast Du bereits in Deinem Leben überwunden?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Sammele die Eigenschaften, die Du offensichtlich besitzt und die Dich durch diese Krisen getragen haben:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Es gibt Menschen, die schwere Schicksalsschläge erleiden, und so gestärkt aus ihnen hervor gehen, als hätten sie einen Marathon gewonnen.

Was Menschen hilft auch die unerwünschtesten Wege des Lebens zu meistern, fand Emmy Werner in ihrer 40jährigen Studie mit 700 Kindern auf Hawaii in ihrer "Kauai Studie" heraus:

210 der Teilnehmer wuchsen unter schwersten Bedingungen auf.

Armut, Krankheit der Eltern, Vernachlässigung, Scheidung, Misshandlungen

Zwei Drittel fielen im Alter von 10 und 18 Jahren durch Lern- und Verhaltensprobleme auf, waren mit dem Gesetz in Konflikt geraten oder litten unter psychischen Problemen. Ein Drittel der 210 Kinder entwickelte sich überraschend positiv. Sie waren erfolgreich in der Schule, gründeten eine Familie, waren in das soziale Leben eingebunden und setzten sich realistische Ziele. Mit 40 Jahren war keiner von ihnen arbeitslos, mit dem Gesetz in Konflikt oder bezog soziale Gelder. Fazit: „Die Annahme, dass sich ein Kind aus einer Hochrisikofamilie zwangsläufig zum Versager entwickelt, wird durch die Resilienzforschung widerlegt.“

### **Die herausgestellten Merkmale dieser Gruppe waren die 7 Säulen der Resilienz:**

1. Optimismus: Krisen als Chance zur Entwicklung (Bewertung)
2. Akzeptanz der Situation
3. Lösungsorientierung
4. Keine Opferhaltung (Vergebung & Glaube an Selbstwirksamkeit)
5. Eigenverantwortung für das eigene Leben
6. Mitwiser / Beziehungen / soziales Netzwerk
7. Realistische Zielentwicklung (gelebte Selbstwirksamkeit)

# WIE RESILIENT BIST DU SCHON?

Mache den Test, wie stabil Deine 7 Säulen der Resilienz sind:



## Deine Denkweisen, Einstellungen und Verhaltensgewohnheiten:

	Völlig unzutreffend	Weitest unzutreffend	Eher unzutreffend	weiß nicht	Eher ja	Stimmt größtenteils	Stimmt voll und ganz
1) Vieles in meinem Leben hat sich eher zufällig ergeben	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) Ich versuche immer, die Welt und ihre Menschen unvoreingenommen zu betrachten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) Widrige Umstände entmutigen mich schnell	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) „Vorsicht ist besser als Nachsicht“	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5) Ich bin ein Einzelkämpfer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6) Fehlschlägen gehe ich auf den Grund, auch wenn ich mitverantwortlich sein kann	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7) Manchmal glaube ich, Dinge entgleiten mir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8) Ich arbeite immer auf ein Ziel hin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9) Ich kämpfte mich schon auf aussichtslosem Posten ab	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10) Für meine Zukunft sehe ich rosa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11) Ich habe mein Leben im Griff	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12) Wenn Fehler passieren frage ich als erstes nach der Verantwortlichkeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13) Ich löse Probleme lieber mit anderen als allein	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14) Wenn etwas nicht so klappt wie ich es geplant habe trifft mich das unvorbereitet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15) Über meine Zukunft mache ich mir keine Sorgen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16) Ich akzeptiere Unabänderliches schwer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17) Ich habe beinahe immer ein Ziel vor Augen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18) Mein Selbstvertrauen ist schnell zu erschüttern	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19) Ich stelle mich auch unangenehmen Einsichten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20) Bevor ich jd. um Rat frage, greife ich eher zu Büchern, Internet etc.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21) Wenn ich mir etwas vornehme, bedenke ich auch mögliche Risiken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22) Rückschläge entmutigen mich sehr stark	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23) Mit Unabänderlichem finde ich mich ganz gut ab	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24) Ich ließ mich in meinem Leben oft treiben	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Völlig unzutreffend	Weitest unzutreffend	Eher unzutreffend	weiß nicht	Eher ja	Stimmt größtenteils	Stimmt voll und ganz
25) Ich kann alles schaffen, was ich mir vornehme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26) Ich neige etwas zur Schuldanfälligkeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27) In meinem Umfeld gibt es viele, die ich um Rat fragen kann	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28) Ich mache mir wenig Gedanken über „den Ernstfall“	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29) Ich rechne meist mit dem Besten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30) Auch Unabänderliches beschäftigt mich lange	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31) Ich weiß immer ziemlich genau was ich will	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32) Ich fühle mich den Anforderungen in meinem Leben nicht immer gewachsen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33) Bei Fehlschlägen halte ich mich nicht lange mit der Schuldfrage auf	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34) Auf andere sollte man sich nicht verlassen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35) Ich halte mich für einen sorgfältigen Planer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36) Ich neige etwas zur Schwarzmalerei	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37) Ich kämpfe auch mal gegen Windmühlen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38) Ich genieße es mehr in den Tag zu leben, als irgendwelchen Plänen zu folgen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39) Probleme betrachte ich meist als Herausforderung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40) Manchmal tue ich das erstbeste, um etwas unangenehmes zu beseitigen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
41) Gemeinsam geht's besser ist mein Motto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
42) Wenn ich meinem Gefühl folge, ohne an Folgen zu denken, bin ich eher in meinem Element	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
43) Mein Umfeld hält mich für einen Optimisten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
44) Misserfolge gehen mir länger nach als anderen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
45) Ich habe immer mindestens ein Vorhaben, das mich beschäftigt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
46) Am wohlsten fühle ich mich, wenn Aufgaben sich ähneln	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
47) Statt „wer hat Schuld“ frage ich eher „wie geht's weiter?“	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
48) Bei Problemen verlasse ich mich nur auf mich selbst	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
49) Ich überlasse möglichst wenig dem Zufall	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
50) Oft Sorge ich mich um die Zukunft	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
51) Verlorenem weine ich keine Träne nach	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
52) Irgendwelche langfristigen Ziele habe ich eig. nicht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
53) Ich glaube, dass ich den Anforderungen in meinem Leben im Großen u. ganzen gewachsen bin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Völlig unzutreffend	Weitest unzutreffend	Eher unzutreffend	weiß nicht	Eher ja	Stimmt größtenteils	Stimmt voll und ganz
54) Es ist schon vorgekommen, dass ich ein Problem verschlimmert habe, weil ich unüberlegt handelte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
55) Man muss nicht alles können, wenn man Freunde hat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
56) Ich finde finanzielle Vorsorge lästige Planerei	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
57) Meine Grundeinstellung ist optimistischer als bei den meisten die ich kenne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
58) An Verlusten trage ich lange	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
59) Ich bin ein zielstrebig Mensch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
60) Routineaufgaben sind mir lieber als risikoreiche	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
61) Ich gehe an Probleme recht unvoreingenommen ran	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
62) Wenn ich Hilfe oder Rat brauche, ist meist keiner da	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
63) Ich durchdenke alle Konsequenzen vorm Handeln	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
64) Ich mache mir oft Sorgen darüber was kommt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
65) Was vorbei ist, ist für mich erledigt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
66) Es kommt selten vor, dass ich ein Vorhaben über einen längeren Zeitraum hinweg verfolge	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
67) Es muss schon viel passieren, damit ich ratlos werde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
68) Um Probleme schnell aus der Welt zu schaffen, greife ich oft nach der erstbesten Lösung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
69) Ich habe ein Netz von Kontakten, in dem man sich hilft	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
70) In Beruf, Ausbildung & Studium plane ich nicht im Voraus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### Auswertung für Säule 1: Optimismus, Krisen als Chance zur Entwicklung

Trage die entsprechenden Zahlenwerte für die Fragen mit den jeweiligen Nummern ein:

Nr. 10 _____	Nr. 03 _____
Nr. 15 _____	Nr. 22 _____
Nr. 29 _____	Nr. 36 _____
Nr. 43 _____	Nr. 50 _____
Nr. 57 _____	Nr. 64 _____
Positive $\Sigma$ _____	Negative $\Sigma$ _____

Addiere die Zahl 40 zur positiven Summe.  
Ziehe die negative Summe davon ab.

Dein Wert für Optimismus: \_\_\_\_\_



**Punktwert über 49:**

Glückwunsch! Damit liegst Du in den oberen 25 %!

**Punktwert zwischen 44–49:**

Damit liegst Du in der oberen Hälfte, und zwar im zweitoberen Viertel! Super!

**Punktwert zwischen 39–43:**

Du Kannst deinen Optimismus noch etwas pflegen. Du bist im Fluss. Alles ist gut.

**Punktwert unter 39:**

Verliebe Dich besser in das Gelingen. Du brauchst nicht so viel Angst vor der Zukunft zu haben. Wenn Du ein realistisches Maß an Zuversicht in Deinen Erwartungshorizont einbaust, wirst Du wahrscheinlich Deinen Erfolg im Sinne einer „sich selbst erfüllenden Prophezeiung“ programmieren. Auch wenn nicht gleich alles glatt läuft: Du wirst Dich besser fühlen und das wird Deine Resilienz stärken.

**Auswertung für Säule 2: Akzeptanz**

Trage die entsprechenden Zahlenwerte für die Fragen mit den jeweiligen Nummern ein:

Nr. 02 _____	Nr. 09 _____
Nr. 23 _____	Nr. 16 _____
Nr. 37 _____	Nr. 30 _____
Nr. 51 _____	Nr. 44 _____
Nr. 65 _____	Nr. 58 _____
Positive $\Sigma$ _____	Negative $\Sigma$ _____

Addiere die Zahl 40 zur positiven Summe.

Ziehe die negative Summe davon ab.

**Dein Wert für Akzeptanz:** \_\_\_\_\_

**Punktwert über 48:**

Glückwunsch! Du liegst damit in den oberen 25 %!

**Punktwert zwischen 44–48:**

Damit liegst Du in der oberen Hälfte, und zwar im zweitoberen Viertel! Super!

**Punktwert zwischen 38–43:**

Du kannst Deine Akzeptanz noch etwas pflegen. Nimm Deine Mitmenschen und Situationen so an wie sie sind. Alles ist gut so wie es ist.

**Punktwert unter 38:**

Halte Dir vor Augen, dass es Dir nicht hilft, wenn Du so viel grübelst, statt Unabänderliches anzunehmen. Reiß nicht immer wieder alte Wunden auf. Lasse diese heilen und schaue nach vorn. Ein ewiger Blick zurück schadet. Alte Kränkungen und Niederlagen halten Dich als Opfer fest und dienen nicht mehr der Reflexion. Räume nichts und niemandem die Macht ein, Deine Gefühle und somit Deinen Gemütszustand so vehement zu kontrollieren.

### Auswertung für Säule 3: Lösungsorientierung

Trage die entsprechenden Zahlenwerte für die Fragen mit den jeweiligen Nummern ein:

Nr. 08 _____	Nr. 01 _____
Nr. 17 _____	Nr. 24 _____
Nr. 31 _____	Nr. 38 _____
Nr. 54 _____	Nr. 52 _____
Nr. 59 _____	Nr. 66 _____
Positive $\Sigma$ _____	Negative $\Sigma$ _____

Addiere die Zahl 40 zur positiven Summe.

Ziehe die negative Summe davon ab.

**Dein Wert für Lösungsorientierung:** \_\_\_\_\_

#### Punktwert über 56:

Glückwunsch! Du liegst damit in den oberen 25 %!

#### Punktwert zwischen 51–56:

Damit liegst Du in der oberen Hälfte, und zwar im zweitoberen Viertel! Super!

#### Punktwert zwischen 39–43:

Baue konkret mehr lösungsorientiertes Handeln in Deinen Alltag ein. Wie viel schaffst Du an einem Tag? Sind Deine Ziele hier realistisch? Eine kleine Überprüfung wird Dich schon viel weiter bringen.

#### Punktwert unter 45:

Lösungsorientierung beinhaltet Optimismus, klare Ziele und eine sinnvolle Stressbewältigung. Nimmst Du Dir zu viel vor? Lerne zu delegieren und Dich von einigen Dingen zu verabschieden. Vielleicht als allererstes dem Perfektionismus? Gönn Dir kleine Auszeiten. Genieße das Wetter, die Luft, das Leben. Bei Autofahrten, Wegen und im Alltag: Baue Dir Inseln der Freude ein. Denn nur mit dieser Gelassenheit ist Platz sinnvolle Lösungen für herausfordernde Fragen zu finden.

Manchmal können schon kleine Dinge helfen, Dir das Gefühl von Selbstbestimmtheit und Selbstwirksamkeit wieder näher zu bringen. Ob Du ein konkretes Ziel dann erreichst wird fast zweitrangig. Bleibe auf Deinem Weg, das ist Zielorientiertheit.

### Auswertung für Säule 4: Selbstwirksamkeit, keine Opferhaltung

Trage die entsprechenden Zahlenwerte für die Fragen mit den jeweiligen Nummern ein:

Nr. 11 _____	Nr. 07 _____
Nr. 25 _____	Nr. 18 _____
Nr. 39 _____	Nr. 32 _____
Nr. 53 _____	Nr. 46 _____
Nr. 67 _____	Nr. 60 _____
Positive $\Sigma$ _____	Negative $\Sigma$ _____

Addiere die Zahl 40 zur positiven Summe.

Ziehe die negative Summe davon ab.

**Dein Wert für Selbstwirksamkeit:** \_\_\_\_\_

**Punktwert über 54:**

Glückwunsch! Du liegst damit in den oberen 25 %!

**Punktwert zwischen 49–54:**

Damit liegst Du in der oberen Hälfte, und zwar im zweitoberen Viertel! Super!

**Punktwert zwischen 44–48:**

Du bist hier. Du bist dabei. Wenn das keine Selbstwirksamkeit ist! Mache Dir Deine Taten wieder bewusster. Was auch immer Du Dir vornimmst packst Du auch.

**Punktwert unter 44:**

Denkst Du öfter mal „Auf mich hört ja eh keiner!“? Das wird Dich lähmen statt Dich Deine Kraft spüren zu lassen. Werde Dir bewusst, was Du ändern möchtest. Gehe von Deinem Endziel aus und zerlege es in tägliche kleine Schritte. Setze Dir einen Zeitpunkt in der Zukunft, bis wann Du Dein Endziel zum Beispiel im Bereich körperliche Fitness erreicht haben willst. Du wirst sehen: In kleinen Schritten erreichst Du es! Tritt aus der Opferrolle heraus, aus der Du insgeheim andere anklagst oder Dir irgendwann der Kragen platzt und Du Dich für Deinen Wutausbruch entschuldigen musst. Stehe auf für die Dinge, die Dir wichtig sind. Es lohnt sich! Es ist Dein großartiges Leben!

**Auswertung für Säule 5: Verantwortung übernehmen**

Trage die entsprechenden Zahlenwerte für die Fragen mit den jeweiligen Nummern ein:

Nr. 06 _____	Nr. 12 _____
Nr. 19 _____	Nr. 26 _____
Nr. 33 _____	Nr. 40 _____
Nr. 47 _____	Nr. 54 _____
Nr. 61 _____	Nr. 68 _____
Positive $\Sigma$ _____	Negative $\Sigma$ _____

Addiere die Zahl 40 zur positiven Summe.

Ziehe die negative Summe davon ab.

**Dein Wert für Verantwortung:** \_\_\_\_\_

**Punktwert über 49:**

Glückwunsch! Du liegst damit in den oberen 25 %!

Punktwert zwischen 45 – 49:

Damit liegst Du in der oberen Hälfte, und zwar im zweitoberen Viertel! Super!

**Punktwert zwischen 40 – 45:**

Bist Du oft zu streng mit Dir? Oder sind immer die anderen Schuld? Kurze Überprüfungen im Alltag werden Dir schnell helfen Dein Potenzial im Bereich Verantwortung auf ein noch besseres Maß zu heben.

**Punktwert unter 40:**

Es gibt zwei Möglichkeiten: Entweder reißt Du jedes Päckchen Verantwortung an Dich oder aber Du hältst Dich aus allem heraus – nach dem Motto: Wer nichts macht, macht auch nichts falsch. Nutze die Chance aus dieser Ohn-Macht aufzustehen und in Deinem Leben für alles gerade zu stehen, was Du tust, was Dir wichtig ist und wofür es sich für Dich persönlich lohnt die Energie aufzubringen. Habe keine Angst vor Scham, wenn etwas schief geht. Beginne dann mit kleinen Aufgaben, die Dich aus der Resignationsecke holen. Verschaffe Dir Handlungsspielraum mit Sätzen wie: „Darüber muss ich erst einmal nachdenken“. „Wenn es mein

Part ist, übernehme ich die Verantwortung. Aber erst einmal suchen wir jetzt eine Lösung. Schon jemand Ideen?" „Den Schuh ziehe ich mir nicht an.“

Nutze verpatzte Gelegenheiten zur Reflexion, um für die Zukunft passendere Strategien zur Hand zu haben. Glaube an Dich und Deine Selbstwirksamkeit!

### **Auswertung für Säule 6: Beziehungen (Netzwerkorientierung)**

Trage die entsprechenden Zahlenwerte für die Fragen mit den jeweiligen Nummern ein:

Nr. 13 _____	Nr. 05 _____
Nr. 27 _____	Nr. 20 _____
Nr. 41 _____	Nr. 34 _____
Nr. 55 _____	Nr. 48 _____
Nr. 69 _____	Nr. 62 _____
Positive $\Sigma$ _____	Negative $\Sigma$ _____

Addiere die Zahl 40 zur positiven Summe.

Ziehe die negative Summe davon ab.

**Dein Wert für Netzwerkorientierung:** \_\_\_\_\_

#### **Punktwert über 54:**

Glückwunsch! Du liegst damit in den oberen 25 %!

#### **Punktwert zwischen 48–54:**

Damit liegst Du in der oberen Hälfte, und zwar im zweitoberen Viertel! Super!

#### **Punktwert zwischen 39–47:**

Bleibe offen für neue und interessante Kontakte. Nichts muss so bleiben wie es ist, wenn Du das nicht willst.

#### **Punktwert unter 39:**

Schillers Motto „Der Starke ist am mächtigsten allein“ ist eine riskante Denkweise. Natürlich erfährst Du dadurch eine starke Selbstwirksamkeit. Doch wir sind Herdentiere und mehr Spaß macht es ebenfalls mit anderen. Erfolg feiern und Misserfolg betrauern. Dazu gehört der Mut zu Verletzlichkeit. Wahrscheinlich empfindest Du es als große Blamage, wenn Du zugeben würdest: „Das kann ich nicht. Hier brauche ich Hilfe und Unterstützung.“ Mache Dir bewusst: Dieses Denken ist lediglich erlernt. Du kannst es auch wieder verlernen und durch neue Denkmuster ersetzen. Auch wenn Du oft enttäuscht wurdest. Du bist hier und gibst Dein Bestes. Höre nicht auf und öffne Dich wieder. Lerne aus Deinen Entscheidungen und Wahlen, aber begrabe nicht all Deine zwischenmenschlichen Bedürfnisse aufgrund schmerzhafter Erinnerungen. Du bist gut so wie Du bist und die Welt will Dich sehen! Deine Anwesenheit wird gebraucht!

### **Auswertung für Säule 7: Zukunftsplanung, realistische Zielentwicklung**

Trage die entsprechenden Zahlenwerte für die Fragen mit den jeweiligen Nummern ein:

Nr. 04 _____	Nr. 14 _____
Nr. 21 _____	Nr. 28 _____
Nr. 35 _____	Nr. 42 _____
Nr. 49 _____	Nr. 56 _____
Nr. 63 _____	Nr. 70 _____
Positive $\Sigma$ _____	Negative $\Sigma$ _____

Addiere die Zahl 40 zur positiven Summe.  
Ziehe die negative Summe davon ab.

**Dein Wert für Zukunftsplanung:** \_\_\_\_\_

**Punktwert über 51:**

Glückwunsch! Du liegst damit in den oberen 25 %!

**Punktwert zwischen 48–51:**

Damit liegst Du in der oberen Hälfte, und zwar im zweitoberen Viertel! Super!

**Punktwert zwischen 42–47:**

Sind Deine Ziele zwar realistisch aber sie scheitern, weil Du sie sofort und nicht gestern erreichen willst? Überprüfe feine Details in Deinen Planungen, dann wirst Du auch hier mehr Erfolg erleben.

**Punktwert unter 42:**

Gehst Du davon aus, dass alles so bleibt wie es ist? Dass sich eh nie was ändern wird und Du auch gar nichts Besseres verdient hast? Oder glaubst Du in Hochphasen, dass diese ewig anhalten müssen? Beides sind unrealistische Denkweisen, die Dich viel Schmerz kosten werden und Mutlosigkeit zur Folge haben können. Lerne in kleinen Schritten Risiken realistisch einzuschätzen und entsprechend zu planen.

Mangelnde Übung oder Planungsunlust sind ebenfalls nur erlernte Strategien, mit Situationen umzugehen. Suche Dir gegebenenfalls Hilfe hierbei passende, neue Wege zu finden.

Vorausschauende Planung ist erlernbar. Auch für Kurzentschlossene

Platz für Deine Erkenntnisse:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# WIE KANNST DU RESILIENZ FÜR DICH EROBERN, SELBST WENN DU SIE NICHT ERFAHREN HAST?

## Gelebte Selbstfürsorge



Deine Widerstandskraft nährt sich aus Deinem Umgang mit Dir selbst in friedlichen Zeiten. Also den Phasen des Lebens, die relativ ruhig und glatt verlaufen. Dieses Polster hilft Dir, gut zu Dir und für Dich da zu sein, wenn es turbulent wird. Denn in Stress-Momenten rufen wir gewohntes Verhalten ab. Lasse liebevolles Verhalten Deinen gewohnten Umgang mit Dir sein!  
Im Folgenden kannst Du überprüfen, was Du schon alles für Dich und Deine Selbstliebe unternimmst und ob Du manche Bereich weiter ausbauen möchtest. Viel Spaß beim Ideen

<b>Was ich für mich tue:</b>	ungern	neutral	gern	nie	manchmal	oft
<b>Kultur/Bildung</b>						
Ins Kino gehen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eine Ausstellung besuchen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ein Buch lesen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ein Seminar/Kurs besuchen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Konzertbesuch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Theaterbesuch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sport und zwar:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____						
_____						
Hobbys und zwar:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____						
_____						
<b>Körperpflege</b>						
Massage	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sauna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Anderes:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____						
_____						
<b>Geistige Fitness</b>						
Rätsel lösen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Diskutieren mit:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____						

ungern      neutral      gern      nie      manchmal      oft

**Ich-Pflege und Kontakte**

Musik die mich berührt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Freunde/ Verwandte besuchen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Freunde/ Verwandte einladen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mit Kindern spielen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Essen/ Trinken gehen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ausflüge	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ehrenamt und zwar:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

---



---

**Nichts tun**

Auf der Wiese liegen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tieren zuschauen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sonne genießen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wind genießen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aussicht genießen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sonnenaufgang genießen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sonnenuntergang genießen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sterne schauen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wolken beobachten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Regenbogen bestaunen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Und außerdem...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

---



---

# Sei die Führungskraft über Deine Gedanken



## Die Gedanken sind frei: Nutze die Kraft der Gedanken für Deine Resilienz!

Achte auf Deine Gedanken, denn sie werden zu Worten.  
Achte auf Deine **Worte**, denn sie werden zu Handlungen.  
Achte auf Deine **Handlungen**, denn sie werden zu Gewohnheiten.  
Achte auf Deine **Gewohnheiten**, denn sie werden Dein Charakter.  
Achte auf Deinen **Charakter**, denn er wird Dein **Schicksal**.  
– Talmud

Aufgrund unseres Bedürfnisses dazu zu gehören – in die Familie, das Unternehmen, die Abteilung, das Team, den Freundeskreis – tun wir manchmal Dinge, die wir eigentlich nicht tun wollen, oder wir tun sie auf eine Art und Weise, die unsere Ressourcen überschreiten.  
Kulturelle Anforderungen, die oft ungeschriebenen Gesetze einer Gesellschaft, führen zu weiteren Begrenzungen unserer inneren Stärke.  
So ist es für Frauen in Tahiti selbstverständlich zu sagen, dass sie wunderschön aussehen, während wir eher mit unserer Intelligenz prahlen *dürfen*.  
Denke immer daran: Perfektionismus ist Angst in schönen Schuhen.

Aus diesem Grund lohnt es sich, Dein Augenmerk immer auf das Positive im Leben zu legen. Schließlich willst Du mehr davon!  
Also: Her mit dem schönen Leben und los geht's!

## Vervollständige die folgenden Aussagen spontan und aus dem Bauch heraus:

Wenn mich meine Mitmenschen anziehend finden, dann meist weil...

Und wenn sie mich dann näher kennen, schätzen sie oft auch noch...

Ich selbst mag an mir am meisten...

Dazu gehört für mich auch...

Wenn ich mich heute loben oder belohnen wollte, dann weil ich...

Meinem Körper bin ich dankbar, denn...

Seine ganze Kraft spüre ich, wenn...

Ich will Gutes für meinen Körper tun, und zwar...

Und ich denke, er braucht noch mehr ...

Meine wichtigste berufliche Fähigkeit ist...

Wirklich begeistert bin ich, dass ich es geschafft habe,...



Wenn ich einmal Schwierigkeiten im Beruf habe, vertraue ich auf...

Gut an meinem jetzigen Leben ist...

Die Situation, in der ich Zufriedenheit spüre, ist...

Ich habe die Hoffnung, dass...

Wenn ich Trost brauche, dann...

Ein Motto für mich und mein Leben lautet...

Meine bisher wichtigsten Erfolge im Leben sind...

Ich erwarte folgendes Positives von meiner Zukunft...

Das Positive an meiner beruflichen Situation ist...

Das Positive an meiner privaten Situation ist...

Ich bin stolz auf...

Mein Selbstbewusstsein gründet sich auf...

Einige meiner Stärken sind...

**Vervollständige den folgenden Satz schriftlich (ja, 10x 😊):**

Ich bin es wert,...

Ich bin es wert,...

Ich bin es wert,...

Ich bin es wert,...

Ich bin es wert,...

Ich bin es wert,...

Ich bin es wert, ...

Ich bin es wert, ...

Ich bin es wert, ...

Ich bin es wert, ...

# Energie sparen durch erfolgreiche Kommunikation!



Der Mensch sagt am liebsten Ja. Ja zu sich, ja zu anderen. Es heißt nicht umsonst „sich das Ja-Wort geben“.

Warum spreche ich dann im letzten Teil dieses Kurses davon, wie wichtig es ist Nein zu sagen? Wir können nicht alles tun, was von Außen an uns herangetragen wird. Der Tag hat 24 Stunden und Du musst klare Prioritäten setzen, was Dir wirklich wichtig ist. Was bringt Dich Deinen Zielen näher, auf was verzichtest Du und willst Du das?

Und dann gibt es Situationen, bei denen weißt Du ganz genau, dass Du das nicht willst, hörst Dich aber doch plötzlich Ja sagen. Hier kommen soziale und kulturell Konventionen zum Tragen, vor allem aber Deine Prägung, wie wichtig Du DICH und Deine Bedürfnisse und Grenzen nehmen darfst.

## Notiere daher hier:

Wo hast Du Dich bereits erfolgreich und gelungen abgegrenzt und wie?

---

---

---

---

---

Wie hast Du Dich dabei gefühlt?

---

---

---

Die von mir entwickelte 3 Schritte WAS Kommunikation hilft Dir, in Krisen und herausfordernden Momenten erfolgreich zu kommunizieren. Sie besteht aus den 3 Schritten:

Was ist passiert? (Fakten über die Situation)

Was macht das mit Dir? (Wie fühlst Du Dich?)

Was brauchst Du? (Wie holst Du gegebenenfalls den anderen ins Boot oder machst Du eine klare Ansage?)

Nimm eine Dir bevorstehende Situation, ein anstehendes Gespräch und gehe die drei Schritte durch. Keine Angst. Wenn Du nachher redest ist es natürlich lockerer und unverkrampft.

Was ist passiert? (Fakten über die Situation)

---

---

---

---

---

Was macht das mit Dir? (Wie fühlst Du Dich?)

---

---

---

Was brauchst Du? (Wie holst Du gegebenenfalls den anderen ins Boot oder machst Du eine klare Ansage?)

---

---

---

---

---



**Yes!**

***Du hast die Disziplin aufgebracht und den Kurs für Dich gemacht! Das ist echt viel wert.***

*Ich hoffe, Du hast eine Menge für Dich mitnehmen können und Deine Resilienz gestärkt.*

*Du bist es wert!*

*Schau' gerne auf meiner Homepage [www.eva-klein.de](http://www.eva-klein.de) vorbei, da warten noch viele weitere interessante Angebote auf Dich.*

*Bleib' Goldilocks*

*Deine Eva*