

*Mit Resilienz*

zu Innerer Stärke

§20  
zertifiziert



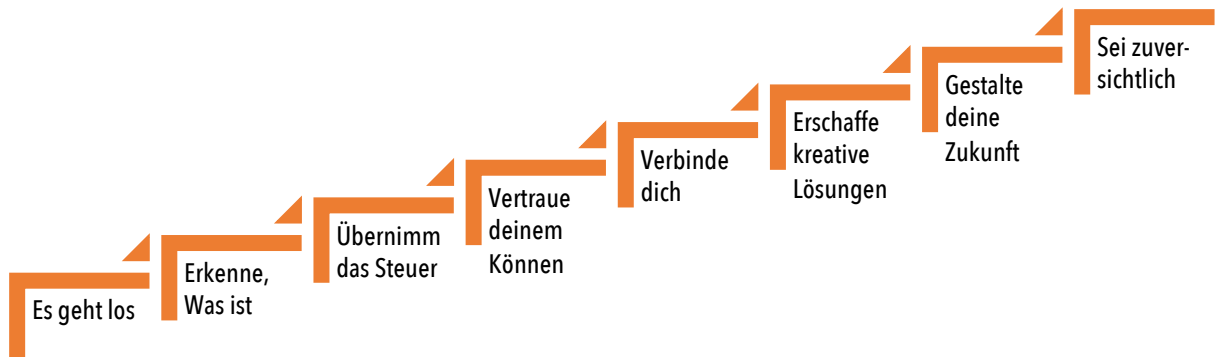
# Teilnehmerunterlagen



# Dein Workbook für mentale Stärke

Danke für dein Vertrauen und schön, dass du dich für dieses Programm entschieden hast.

Dies ist dein Weg in den nächsten 8 Wochen:



Jede Woche wird ein neues Modul freigeschaltet und du erhältst Zugriff auf:

- ✓ ein Lehrvideo (ca. 20min)
- ✓ ein Meditationsvideo (ca. 15min)
- ✓ die Arbeitsblätter als PDF zum Ausdrucken
- ✓ einen Test zur Erfolgskontrolle

Dokumentiere deinen Fortschritt und deine Erkenntnisse in diesem Buch.



# Literaturempfehlungen

## Stressbewältigung:

- „Gelassen und sicher im Stress: Das Stresskompetenz-Buch: Stress erkennen, verstehen, bewältigen“ (2018); 7. Auflage; Gerd Kaluza
- „Stress ganzheitlich verstehen und managen“ (2019); 1. Auflage; Ariane Orosz

## Resilienz:

- „Resilienz. Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft - Was uns stark macht gegen Stress, Depression und Burn-out“ (2019); 8. Auflage; Christina Berndt
- „Resilienz ist erlernbar. Wie Sie durch den Aufbau der inneren Stärke Stress bewältigen, widerstandsfähiger werden und Depressionen vorbeugen“ (2019); 1. Ausgabe; Birgit Eberle



# Das Arbeitsbuch für innere Stärke

Im Downloadbereich findest du den jeweiligen Abschnitt aus dem Arbeitsbuch als PDF.



Dokumentiere deinen Fortschritt und deine Erkenntnisse in diesem Buch. Wir empfehlen dir, das Arbeitsbuch dafür auszudrucken.



Arbeite es chronologisch durch.



Reserviere dir täglich ein wenig Zeit dafür. Versuche, die Arbeit mit diesem Buch fest in deinen Alltag zu integrieren. Je intensiver du damit arbeitest, umso größere Fortschritte wirst du feststellen.

In diesem Arbeitsbuch findest du zu jedem Modul

- Lernziele und Einführung: eine kurze Einführung in das Modul mit den jeweiligen Lernzielen
- Reflexionsübungen: Arbeitsblätter zum ausfüllen.
- Alltagsübungen: Übungen zur Integration in deinen Alltag.
- Täglicher Impuls: Denkanstöße und Impulse zum Wochenthema
- Tagebuch: abendliche Reflexion des Tages

Wir wünschen dir viel Freude und Erfolg mit diesem Kurs!



# Erfolgs-Tagebuch

Gerade in schwierigen Zeiten können wir sehr viel über uns lernen.

über unsere Ängste, aber auch über unsere Stärken.

Wichtig dabei ist, dass wir uns die Zeit nehmen und uns regelmäßig reflektieren.

Ein tägliches Tagebuch ist dafür perfekt geeignet.

Dies wird dir helfen, dich selbst besser kennenzulernen und damit auch besser mit der Krise umgehen zu können.

„Ich reise niemals ohne mein Tagebuch. Man sollte immer etwas Aufregendes zu lesen bei sich haben.“ Oscar Wild



Nimm dir jeden Tag ca. 5 Minuten Zeit und fülle dein Tagebuch am besten abends vor dem Schlafengehen aus.



# 1- Es geht los

## Lernziele der Woche:

- ✓ Du weißt, was Resilienz ist.
- ✓ Du hast verstanden, wie du Resilienz aufbauen kannst.
- ✓ Du weißt, wie dieser Kurs funktioniert und aufgebaut ist.
- ✓ Du kannst dich mit einer Atem-Übung entspannen.
- ✓ Du hast für dich einen Weg gefunden, wie du diesen Kurs in deinen Alltag integrieren kannst.
- ✓ Du hast deine aktuelle Resilienz bestimmt.
- ✓ Du weißt, was du mit diesem Kurs erreichen möchtest.

1

2

3

4

5

6

7

8



# Was ist Stress?

## Stress ist eine physiologische Reaktion des Körpers

Wenn eine Situation in irgendeiner Form als bedrohlich wahrgenommen wird, entscheidet unser Gehirn, die Stresshormone Cortisol, Adrenalin und Noradrenalin auszuschütten, welche unseren Körper in Alarmbereitschaft versetzen. Ziel dieser Reaktion ist es (kurzfristig) unsere Leistungsfähigkeit zu erhöhen. Unsere Wahrnehmung fokussiert sich, unser Körper ist bereit für körperliche Anstrengungen – er ist im Kampf-oder Flucht-Modus.

Dies ist ein Mechanismus aus unserer Evolution, der uns früher geholfen hat, lebensbedrohliche Situationen (wie z.B. die Begegnung mit einem Säbelzähntiger) zu überleben.

Unser Körper ist dafür gemacht, mit diesem Stress umzugehen. Die Anstrengung durch das Kämpfen oder Fliehen baut die vom Körper zur Verfügung gestellte Energie wieder ab und unser Körper kommt nach gebannter Gefahr in einen natürlichen Entspannungszustand.

Heutzutage lauern die bedrohlichen Situationen jedoch ganz woanders. Es sind meist Situationen mit unseren Vorgesetzten, unseren Kollegen oder unserer Familie. Und sie lassen sich auch in den allermeisten Fällen nicht mit Kämpfen oder Fliehen lösen. Wir brauchen daher neue Strategien, um Stress abzubauen.

## Wie chronischer Stress krankmacht

Wird der Stress nicht hinreichend abgebaut, führt dies auf Dauer zu körperlichen Beschwerden bis hin zu ernsthaften Erkrankungen. Im Prinzip entsprechen die Beschwerden und Krankheitsbilder dem Kampf-oder Flucht-Modus: Funktionen unseres Körpers, die wir in diesem Überlebens-Modus nicht brauchen, degenerieren – dazu zählen z.B. unsere Verdauung, die Immunabwehr oder auch die Fortpflanzungsfunktion. Körperfunktionen, die wir in diesem Modus verstärkt brauchen, werden überlastet: z.B. Muskulatur, Psyche oder das Herz-Kreislauf-System. Daraus ergibt sich eine Reihe von Krankheitsbildern, die sehr individuell ausfallen können.

## Stress beginnt im Kopf

Ob sich unser Körper in Stress versetzt, wird im Gehirn entschieden. Bewertet das Gehirn eine Situation als bedrohlich, geht der Körper mittels der Stresshormone in den Kampf-oder Flucht-Modus. Das passiert unbewusst und in einem Bruchteil einer Sekunde. Das bedeutet, dass die Bewertung einer Situation entscheidend ist und nicht die Situation selbst. Dass Menschen auf nahezu gleiche Situationen unterschiedliche Stressreaktionen haben, liegt an der unterschiedlichen Bewertung. Zeitdruck kann beispielsweise zu einer Stressreaktion führen – aber nur, wenn wir ihn als bedrohlich bewerten.



# Stresskompetenz gezielt aufbauen

## 1. Stresslevel senken

Die instrumentelle Stresskompetenz adressiert vor allem den Bereich der Stressoren. Stressoren sind Dinge bzw. Situationen, die unseren Stress auslösen. Diese kommen meist von außen, wie z.B.: Zeitdruck, Leistungsanforderungen, Konflikte und Störungen.

Hierbei geht es darum zu lernen, mit den äußeren Faktoren besser umzugehen, um nachhaltig das Stresslevel zu senken.

## 2. Mit Stress umgehen

Die mentale Stresskompetenz spricht gezielt den Bereich der Stressverstärker an. Als Stressverstärker gelten innere Einstellungen bzw. Glaubenssätze, die den Stress meist verstärken, wie z.B.: Einzelkämpfertum, Perfektionismus, Kontrollstreben und Selbstüberforderung.

Hierzu zählen auch negative Gedanken und Grübeln.

Hierbei geht es vor allem darum, eine förderliche innere Einstellung zu entwickeln, denn diese entscheidet darüber, wie wir mit Stress umgehen.

## 3. Vom Stress erholen

Die regenerative Stresskompetenz bezieht sich zum großen Teil auf den Bereich der Stressreaktionen, welche sich kaum vermeiden lassen.

Als Stressreaktion gilt die individuelle Antwort unseres Körpers auf den Stress. Hierzu zählen die verhaltensbezogenen Reaktionen, die physiologischen (körperlichen) und die emotionalen/mentalen.

Wir können lernen, uns zu erholen und unseren Stress gezielt abzubauen.

## Notwendige Stresskompetenz gezielt entwickeln

Da Stress so vielschichtig ist, ist es wichtig auf allen 3 oben genannten Ebenen über ausreichend Stresskompetenz zu verfügen. Sich ausschließlich auf das Vermeiden von Stresssituationen oder nur den Abbau von Stress zu konzentrieren führt meistens nicht zu einer nachhaltigen Verbesserung. Gutes Stressmanagement agiert auf allen 3 Ebenen der Stresskompetenz – der instrumentellen, der mentalen und der regenerativen.





# Was haben Nelson Mandela und Stephen Hawking gemeinsam?

Beide mussten sich sehr schweren **Krisen** in Ihrem Leben stellen - der eine politisch, der andere gesundheitlich.

Beide haben sich davon jedoch **nicht unterkriegen lassen** und haben danach **Großartiges vollbracht**.

Beide besaßen eine ausgeprägte **Resilienz** - die Fähigkeit, Krisen zu überstehen und gestärkt aus ihnen hervorzugehen.

Was wir tun können, um Krisen bestmöglich zu bewältigen, zeigt uns die Resilienzforschung - denn **Resilienz ist erlernbar**.



In Krisenzeiten haben wir Angst. Wenn wir unseren Ängsten etwas entgegensetzen wollen, sollten wir unsere Resilienz erhöhen.

So können wir gestärkt aus Krisen hervorgehen.



# Wie überstehen wir eine Krise und gehen gestärkt aus ihr hervor?

Diese Frage haben Forscher eingehend untersucht.  
Sie haben **7 Faktoren** gefunden, die maßgeblich helfen, Krisen erfolgreich zu überwinden.

Und das Beste ist: Sie sind alle erlernbar!



# 1 – Reflexion: Standort bestimmen

Teste deine Resilienz!

		1 = nein Ich stimme nicht zu							7=ja Ich stimme völlig zu						
		1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
1	Wenn ich Pläne habe, verfolge ich sie auch.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
2	Normalerweise schaffe ich alles irgendwie.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
3	Ich lasse mich nicht so schnell aus der Bahn werfen.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
4	Ich mag mich.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
5	Ich kann mehrere Dinge gleichzeitig bewältigen.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
6	Ich bin entschlossen.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
7	Ich nehme die Dinge, wie sie kommen.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
8	Ich behalte an vielen Dingen Interesse.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
9	Normalerweise kann ich eine Situation aus mehreren Perspektiven betrachten.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
10	Ich kann mich auch überwinden, Dinge zu tun, die ich eigentlich nicht machen will.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
11	Wenn ich in einer schwierigen Situation bin, finde ich gewöhnlich einen Weg heraus.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
12	In mir steckt genügend Energie, um alles zu machen, was ich machen muss.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
13	Ich kann es akzeptieren, wenn mich nicht alle Leute mögen.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7

Mein Ergebnis:

Summe: \_\_\_\_

Auswertung:

<40

40-49

50-59

60-69

70-79

>80



# 1 – Reflexion: Deine Motivation

➤ Was sind deine 3 größten Schmerzpunkte, die du mit diesem Kurs lösen möchtest?

➤ Was sind deine Ziele, die du hierbei gern erreichen möchtest?



# 1 – Alltagsübung: Integriere den Kurs

Die Alltagsübung für die erste Woche besteht darin, eine neue Routine zu etablieren.

Finde einen Modus, wie du diesen Kurs für die nächsten 8 Wochen gut in deinen Alltag integrieren kannst.

Mache dir einen Plan, indem du dir überlegst, wie du die Kurselemente in deinen Tagesablauf integrierst.

- Wann, wie und wo schaust du das wöchentliche Video?
- Wann, wie und wo machst du die Meditation?
- Wann, wie und wo machst du die Reflexions-Aufgaben?
- Wann, wie und wo machst du die abendliche Tagebuch-Reflexion?

Wie kannst du dich motivieren am Ball zu bleiben?

Beobachte dich diese Woche, wie es dir gelingt.

Experimentiere ein wenig und finde für dich heraus, was gut für dich funktioniert.

Tipp: Um neue Gewohnheiten zu etablieren, kann es hilfreich sein, diese zwischen bereits etablierte Routinen einzubauen. Zum Beispiel könntest du das Ausfüllen des Tagebuchs zwischen Zähneputzen und ins-Bett-gehen legen.



# „Auch die weiteste Reise beginnt mit einem ersten Schritt.“

Laotse



<b>Stimmung:</b>	Wie war meine allgemeine Stimmung heute?	☹️ _____ ☺️
<b>Gesundheit:</b>	Wie gesund und fit habe ich mich heute gefühlt?	☹️ _____ ☺️
<b>Bewegung:</b>	Habe ich mich heute bewegt (Spazieren, Sport, Yoga, etc.)?	☹️ _____ ☺️
<b>Natur:</b>	Bin ich heute in der Natur oder natürlichen Umgebung gewesen?	☹️ _____ ☺️
<b>Kommunikation:</b>	Welche Qualität hatten meine Kontakte (Harmonie, Streit)?	☹️ _____ ☺️
<b>Gedanken:</b>	Wie häufig bin ich heute in's Grübeln geraten?	☹️ _____ ☺️
<b>Angst:</b>	Habe ich mich heute ängstlich gefühlt oder mir Sorgen gemacht?	☹️ _____ ☺️
<b>Freude/Genuss:</b>	Habe ich heute etwas gemacht, dass mir Freude und/oder Genuss bereitet hat?	☹️ _____ ☺️

Was möchte ich morgen anders machen/wieder so machen?

---



---



---

Was habe ich heute über mich gelernt?

---



---



---

Wofür bin ich heute dankbar?

---



---



---



„Die Kunst ist, einmal mehr aufzustehen,  
als man umgeworfen wird.“

Winston Churchill



<b>Stimmung:</b>	Wie war meine allgemeine Stimmung heute?	☹️ _____ ☺️
<b>Gesundheit:</b>	Wie gesund und fit habe ich mich heute gefühlt?	☹️ _____ ☺️
<b>Bewegung:</b>	Habe ich mich heute bewegt (Spazieren, Sport, Yoga, etc.)?	☹️ _____ ☺️
<b>Natur:</b>	Bin ich heute in der Natur oder natürlichen Umgebung gewesen?	☹️ _____ ☺️
<b>Kommunikation:</b>	Welche Qualität hatten meine Kontakte (Harmonie, Streit)?	☹️ _____ ☺️
<b>Gedanken:</b>	Wie häufig bin ich heute in's Grübeln geraten?	☹️ _____ ☺️
<b>Angst:</b>	Habe ich mich heute ängstlich gefühlt oder mir Sorgen gemacht?	☹️ _____ ☺️
<b>Freude/Genuss:</b>	Habe ich heute etwas gemacht, dass mir Freude und/oder Genuss bereitet hat?	☹️ _____ ☺️

Was möchte ich morgen anders machen/wieder so machen?

---



---



---

Was habe ich heute über mich gelernt?

---



---



---

Wofür bin ich heute dankbar?

---



---



---



„Krisen sind Angebote des Lebens, sich zu wandeln.  
Man braucht noch gar nicht zu wissen, was neu werden soll.  
Man muss nur bereit und zuversichtlich sein.“

Luise Rinser



<b>Stimmung:</b>	Wie war meine allgemeine Stimmung heute?	☹️ _____ ☺️
<b>Gesundheit:</b>	Wie gesund und fit habe ich mich heute gefühlt?	☹️ _____ ☺️
<b>Bewegung:</b>	Habe ich mich heute bewegt (Spazieren, Sport, Yoga, etc.)?	☹️ _____ ☺️
<b>Natur:</b>	Bin ich heute in der Natur oder natürlichen Umgebung gewesen?	☹️ _____ ☺️
<b>Kommunikation:</b>	Welche Qualität hatten meine Kontakte (Harmonie, Streit)?	☹️ _____ ☺️
<b>Gedanken:</b>	Wie häufig bin ich heute in's Grübeln geraten?	☹️ _____ ☺️
<b>Angst:</b>	Habe ich mich heute ängstlich gefühlt oder mir Sorgen gemacht?	☹️ _____ ☺️
<b>Freude/Genuss:</b>	Habe ich heute etwas gemacht, dass mir Freude und/oder Genuss bereitet hat?	☹️ _____ ☺️

Was möchte ich morgen anders machen/wieder so machen?

---



---



---

Was habe ich heute über mich gelernt?

---



---



---

Wofür bin ich heute dankbar?

---



---



---





„Es ist nicht genug zu wissen, man muss es auch anwenden. Es ist nicht genug zu wollen, man muss es auch tun.“

Johann Wolfgang von Goethe



<b>Stimmung:</b>	Wie war meine allgemeine Stimmung heute?	☹️ _____ ☺️
<b>Gesundheit:</b>	Wie gesund und fit habe ich mich heute gefühlt?	☹️ _____ ☺️
<b>Bewegung:</b>	Habe ich mich heute bewegt (Spazieren, Sport, Yoga, etc.)?	☹️ _____ ☺️
<b>Natur:</b>	Bin ich heute in der Natur oder natürlichen Umgebung gewesen?	☹️ _____ ☺️
<b>Kommunikation:</b>	Welche Qualität hatten meine Kontakte (Harmonie, Streit)?	☹️ _____ ☺️
<b>Gedanken:</b>	Wie häufig bin ich heute in's Grübeln geraten?	☹️ _____ ☺️
<b>Angst:</b>	Habe ich mich heute ängstlich gefühlt oder mir Sorgen gemacht?	☹️ _____ ☺️
<b>Freude/Genuss:</b>	Habe ich heute etwas gemacht, dass mir Freude und/oder Genuss bereitet hat?	☹️ _____ ☺️

Was möchte ich morgen anders machen/wieder so machen?

---



---



---

Was habe ich heute über mich gelernt?

---



---



---

Wofür bin ich heute dankbar?

---



---



---



# "Die schwierigste Zeit in unserem Leben ist die beste Gelegenheit, innere Stärke zu entwickeln."

Dalai Lama



<b>Stimmung:</b>	Wie war meine allgemeine Stimmung heute?	☹️ _____ ☺️
<b>Gesundheit:</b>	Wie gesund und fit habe ich mich heute gefühlt?	☹️ _____ ☺️
<b>Bewegung:</b>	Habe ich mich heute bewegt (Spazieren, Sport, Yoga, etc.)?	☹️ _____ ☺️
<b>Natur:</b>	Bin ich heute in der Natur oder natürlichen Umgebung gewesen?	☹️ _____ ☺️
<b>Kommunikation:</b>	Welche Qualität hatten meine Kontakte (Harmonie, Streit)?	☹️ _____ ☺️
<b>Gedanken:</b>	Wie häufig bin ich heute in's Grübeln geraten?	☹️ _____ ☺️
<b>Angst:</b>	Habe ich mich heute ängstlich gefühlt oder mir Sorgen gemacht?	☹️ _____ ☺️
<b>Freude/Genuss:</b>	Habe ich heute etwas gemacht, dass mir Freude und/oder Genuss bereitet hat?	☹️ _____ ☺️

Was möchte ich morgen anders machen/wieder so machen?

---



---



---

Was habe ich heute über mich gelernt?

---



---



---

Wofür bin ich heute dankbar?

---



---



---



# „Stress hat man nicht, Stress macht man sich.“

Aba Assa



<b>Stimmung:</b>	Wie war meine allgemeine Stimmung heute?	☹️ _____ ☺️
<b>Gesundheit:</b>	Wie gesund und fit habe ich mich heute gefühlt?	☹️ _____ ☺️
<b>Bewegung:</b>	Habe ich mich heute bewegt (Spazieren, Sport, Yoga, etc.)?	☹️ _____ ☺️
<b>Natur:</b>	Bin ich heute in der Natur oder natürlichen Umgebung gewesen?	☹️ _____ ☺️
<b>Kommunikation:</b>	Welche Qualität hatten meine Kontakte (Harmonie, Streit)?	☹️ _____ ☺️
<b>Gedanken:</b>	Wie häufig bin ich heute in's Grübeln geraten?	☹️ _____ ☺️
<b>Angst:</b>	Habe ich mich heute ängstlich gefühlt oder mir Sorgen gemacht?	☹️ _____ ☺️
<b>Freude/Genuss:</b>	Habe ich heute etwas gemacht, dass mir Freude und/oder Genuss bereitet hat?	☹️ _____ ☺️

Was möchte ich morgen anders machen/wieder so machen?

---



---



---

Was habe ich heute über mich gelernt?

---



---



---

Wofür bin ich heute dankbar?

---



---



---



# Stress beginnt im Kopf

## - Achtsamkeit auch!



<b>Stimmung:</b>	Wie war meine allgemeine Stimmung heute?	☹️ _____ ☺️
<b>Gesundheit:</b>	Wie gesund und fit habe ich mich heute gefühlt?	☹️ _____ ☺️
<b>Bewegung:</b>	Habe ich mich heute bewegt (Spazieren, Sport, Yoga, etc.)?	☹️ _____ ☺️
<b>Natur:</b>	Bin ich heute in der Natur oder natürlichen Umgebung gewesen?	☹️ _____ ☺️
<b>Kommunikation:</b>	Welche Qualität hatten meine Kontakte (Harmonie, Streit)?	☹️ _____ ☺️
<b>Gedanken:</b>	Wie häufig bin ich heute in's Grübeln geraten?	☹️ _____ ☺️
<b>Angst:</b>	Habe ich mich heute ängstlich gefühlt oder mir Sorgen gemacht?	☹️ _____ ☺️
<b>Freude/Genuss:</b>	Habe ich heute etwas gemacht, dass mir Freude und/oder Genuss bereitet hat?	☹️ _____ ☺️

Was möchte ich morgen anders machen/wieder so machen?

---



---



---

Was habe ich heute über mich gelernt?

---



---



---

Wofür bin ich heute dankbar?

---



---



---

