

*Dr. Burkard Weth*

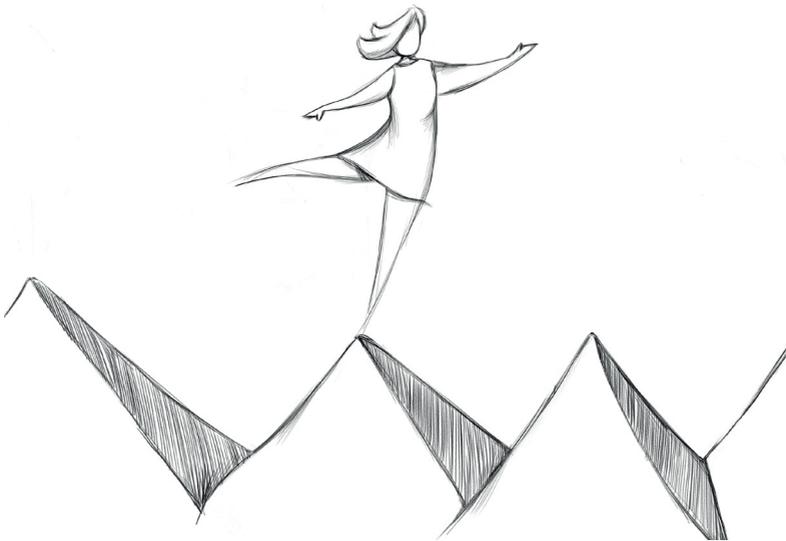
# *Resilienz*

*Wie Stehaufmannchen Krisen meistern*



# Resilienz

*Dr. Burkard Weth*





*Dr. Burkard Weth*

# *Resilienz*

*Wie Stehaufmannchen Krisen meistern*



Shaker Media

## **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Buchsatz: Ramona Schreiber, Shaker Media GmbH

Covergestaltung: Alicia Schaefer, Shaker Media GmbH

Coverbilder: © Annika Gandelheid, Adobe Stock ( 335064129)

Copyright Shaker Media 2022

Alle Rechte, auch das des auszugsweisen Nachdruckes, der auszugsweisen oder vollständigen Wiedergabe, der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen und der Übersetzung, vorbehalten.

Printed in Germany.

ISBN 978-3-95631-893-1

Shaker Media GmbH • Am Langen Graben 15a • 52353 Düren

Telefon: 02421 / 99 0 11 - 40 • Telefax: 02421 / 99 0 11 - 49

Internet: [www.shaker-media.de](http://www.shaker-media.de) • E-Mail: [info@shaker-media.de](mailto:info@shaker-media.de)

# Vorwort

Das Leben im 21. Jahrhundert wird zunehmend beschleunigt. Moderne, sich immer schnell fortentwickelnde Technologien erleichtern den Austausch mit Freunden und Familie, ermöglichen die zügige Bestellung begehrter Waren auf digitalem Wege. Im Zuge dessen steigt in der anhaltend globalisierenden Welt der ökonomische Wettbewerb, sodass die Anforderungen an Unternehmen und damit auch unmittelbar an deren Mitarbeiter stetig steigen. Immer mehr Menschen stehen daher beruflich unter dem Druck wachsender Leistungsansprüche. Doch auch in privater Hinsicht setzt eine Beziehung persönliche Kompetenzen voraus, um in dieser nicht unterzugehen. Persönliche Krisen, schwerwiegende Krankheiten, Katastrophen oder Krisen können einem Menschen das Gefühl verleihen, den ihn konfrontierenden Problemen nicht mehr Herr werden zu können. Ein sich immer tiefer grabender Pessimismus dem Leben gegenüber führt nicht selten zu psychisch ernst zu nehmenden Krankheitsbildern wie Burn-out und Depressionen, als Folge deren der Mensch sich immer mehr als Opfer seiner gegenwärtigen Lebensumstände statt als aktiver Gestalter seines Lebens vorkommt.

Kaum etwas hat Menschen in jüngster Zeit weltweit vor Augen geführt, wie immanent Krisen dem Leben sind, wie die Coronapandemie. Seien es der Verlust des Arbeitsplatzes, einer geliebten Person oder die gezwungene soziale Abkapselung aufgrund der Maßnahmen als Reaktionen zur Eindämmung der Pandemie zogen weitreichende gesellschaftliche und wirtschaftliche Krisen nach sich. Krisen waren und sind stets wesentlicher Bestandteil des Lebens und bilden zugleich die erforderliche, wenn nicht sogar die effektivste Grundlage, für Ihr persönliches Wachstum. Der Versuch, im

Leben keine Fehler zu begehen sowie jeglicher potentiellen Krise bestmöglich aus dem Weg zu gehen, ist zum Scheitern verurteilt. Vielmehr gilt es, Niederschläge im eigenen Lebensverlauf auf eine Weise zu handhaben, dass der Weg aus einer Krise mithilfe einer optimistischen, gelassenen und selbstbewussten Haltung gelingt.

Seele, Geist und Körper müssen demnach gegen diese Herausforderungen von außen gewachsen sein. So gibt es bereits Menschen, die mit einer gelassenen und selbstsicheren Einstellung stets nach vorne blicken. Diese wertvolle und auf den ersten Anblick möglicherweise mysteriös wirkende Kraft hat einen Namen: RESILIENZ. Immer mehr Menschen sind – aufgrund der genannten Lebensumstände – auf der Suche, ihre Resilienz, sprich ihre seelische Widerstandskraft, zu stärken. Denn mit ihr kann ein Individuum Krisen überwinden und gar gestärkt aus diesen hervorgehen. So kann nicht nur Schicksalsschlägen, die dem Leben innewohnen und meist nicht vorherzusehen sind, sondern ebenso alltäglichem Stress auf der Arbeit oder im Privaten standgehalten werden. Doch hier die gute Nachricht: Resilienz kann von JEDEM erlernt werden!

Der vorliegende Ratgeber möchte Ihnen das nötige Bewusstsein und die erforderlichen Kenntnisse verleihen sowie äußerst hilfreiche Strategien zur Hand geben, damit AUCH SIE Resilienz entwickeln und Ihre Krisen sowie Herausforderungen erfolgreich meistern.

# Inhalt

<b>Vorwort</b> . . . . .	<b>5</b>
<b>1 Resilienz – eine zentrale Kraft im Leben</b> . . . . .	<b>9</b>
1.1 Was genau ist Resilienz? . . . . .	9
1.2 Warum Resilienz gerade heute so wichtig ist! . . . . .	12
<b>2 Grundhaltungen</b> . . . . .	<b>15</b>
2.1 Optimismus . . . . .	17
2.2 Akzeptanz . . . . .	21
2.3 Lösungsorientierung . . . . .	25
<b>3 Fähigkeiten.</b> . . . . .	<b>29</b>
3.1 „Täter“ statt Opfer – die Opferrolle verlassen . . . . .	29
3.2 Selbstreflexion & Verantwortungsübernahme. . . . .	34
3.3 Wertvolle Bindungen & Netzwerk aufbauen . . . . .	38
3.4 Gestalten Sie Ihre Zukunft – jetzt! . . . . .	43
<b>4 Praxistipps und Strategien</b> . . . . .	<b>49</b>
4.1 Wie Sie optimistischer werden . . . . .	50
4.2 Wie Sie lernen, leichter zu akzeptieren. . . . .	64
4.3 Wie Sie lösungsorientierter denken. . . . .	69
4.4 Wie Sie leichter die Opferrolle verlassen. . . . .	76
4.5 Wie Sie mehr Verantwortung übernehmen . . . . .	82
4.6 Wie Sie ein wertvolles Netzwerk aufbauen. . . . .	88
4.7 Wie Sie Ihre Zukunft besser gestalten . . . . .	96
<b>5 Schlusswort</b> . . . . .	<b>103</b>
<b>Literaturverzeichnis</b> . . . . .	<b>105</b>