

# Dein starkes Selbst Einführung in das Innere Ressourcentraining

Das kreative Fitnessprogramm für die Seele



Christine Lukas  
**LebensWERT gestalten**  
[www.christinelukas.de](http://www.christinelukas.de)

## Inhalt

Inneres Ressourcentraining – das Kurskonzept.....	3
Ziel des Kurses .....	3
Ablauf.....	3
Die einzelnen Module und die sieben Säulen der Resilienz.....	3
Was ist eigentlich Resilienz und wozu brauche ich sie? .....	5
Beispiele für resiliente Menschen .....	5
Deine Ressourcen .....	6
Krise – was nun? .....	7
Zeitmanagement .....	9
Mentales Training und Bewusstsein.....	10
Der Atem .....	11
Die Rolle der Selbstwirksamkeitserwartung .....	12
Tipps und Übungen zur Steigerung der Selbstwirksamkeitserwartung.....	12
Kreativaufgabe Zielvisualisierung.....	13
Selbstfürsorge.....	13
Übung macht den Meister – die 4 Stufen der Selbstmeisterung.....	14
Unterstützung durch ätherische Öle .....	15
Literaturhinweise und Empfehlungen .....	16

## Inneres Ressourcentraining – das Kurskonzept

Schön, dass du da bist und dich entschlossen hast, dein Selbst zu stärken sowie die Vielfalt deiner inneren Ressourcen zu entdecken und zum Einsatz zu bringen.

### Ziel des Kurses

Ziel des Inneren Ressourcentrainings ist zum einen, dass du eine innere Stabilität entwickelst, die dich resilienter macht und durchs Leben trägt, zum anderen, dass du für dich Methoden und Wege findest, dir selbst zu helfen, wenn das Schiff des Lebens mal ins Wanken gerät. Um es gleich vorwegzunehmen: Es gibt keine Patentlösung. Die maßgeschneiderte Lösung ist in dir selbst und dieser Kurs befähigt dich dazu, sie in dir zu finden und in deinem Leben anzuwenden. Ich gebe dir zahlreiche Informationen und praktische Übungen an die Hand. Manches weißt du vielleicht schon, anderes ist neu. Nicht jede Übung ist für jeden. Suche dir das heraus, was für dich hilfreich ist und lasse den Rest weg. In diesem Kurs geht es in erster Linie um Hilfe zur Selbsthilfe. Beim Bearbeiten der Module wirst du feststellen, wie viele Ressourcen du bereits hast, die du nur noch zu aktivieren brauchst. Dennoch ist es genauso wichtig zu erkennen, wann du professionelle Hilfe benötigst. Es gibt Menschen, die versuchen, alles alleine zu schaffen. Für sie kann es sinnvoll sein, sich auch einmal helfen zu lassen. Manche hingegen lassen sich gerne von anderen durchs Leben tragen. Für sie kann es eine nützliche Erfahrung sein, mal etwas alleine hinzubekommen. Gehe einfach mit einer gesunden Neugierde an das Material heran und schau, wo du dich wiederfindest und nimm dir die Übungen heraus, die dir hilfreich erscheinen.

### Ablauf

Lese dir zunächst in Ruhe dieses Einführungsskript durch, um dir einen groben Überblick zu verschaffen, worum es in diesem Kurs geht und wie er aufgebaut ist. Solltest du Fragen zu den Inhalten oder Übungen haben, melde dich gerne bei mir unter [hallo@christinelukas.de](mailto:hallo@christinelukas.de).

Jedes Modul besteht aus einem Informationsteil und einem Praxisteil mit Übungen. Prinzipiell kannst du dir so lange Zeit lassen, wie du möchtest, aber die Module sind so ausgelegt, dass du ein Modul pro Woche bearbeiten kannst, wenn du dir ca. 2 - 3 Stunden pro Woche Zeit für den Kurs nimmst. Es ist empfehlenswert, dass du dir zu Beginn des Kurses eine Art Zeitplan machst, um auch wirklich am Ball zu bleiben. Besorge dir außerdem ein schönes Notizbuch als Journal für deine Beobachtungen, persönlichen Notizen und die Bearbeitung schriftlicher Aufgaben. Das gibt dir die Möglichkeit, später deine Aha-Erlebnisse oder Erkenntnisse, die dir besonders wichtig erscheinen, nochmals nachzulesen.

### Die einzelnen Module und die sieben Säulen der Resilienz

Das Innere Ressourcentraining ist in sieben Themenbereiche aufgeteilt, deren Grundlage als achter Themenbereich das Mentale Training bildet. Beim Bearbeiten der Module wirst du feststellen, dass die Themen alle miteinander verwoben sind und sich gegenseitig beeinflussen.

# Die sieben Säulen der Resilienz



13

## **Modul 1: Mentales Training und Selbstwirksamkeit**

Du lernst die zentrale Rolle der Selbstwirksamkeit für das effektive Gestalten deines Lebens kennen. Außerdem bekommst du eine Einführung in das mentale Training mit praktischen Übungen.

## **Modul 2: Akzeptanz und Glaubenssätze**

Du lernst, wie du in die Akzeptanz kommst, anstatt deine Energie im Widerstand zu verlieren. Außerdem gehen wir darauf ein, wie du deine Glaubenssätze so verändern kannst, dass sie dir dienlich sind.

## **Modul 3: (Selbst)Verantwortung und deine Rolle als Gestalter/in**

Du beleuchtest, in welchen Bereichen du Verantwortung trägst und wie du damit umgehst. Außerdem wirst du dir deiner Rollen bewusst und lernst, wie du aus der Opferrolle aussteigst und zum(r) Gestalter/in wirst.

## **Modul 4: Lösungsorientierung, Optimismus und Glück**

Du lernst, wie du die Perspektive wechselst und eine positive innere Haltung kultivierst. Dadurch lernst du, wie du dich auf die Lösung fokussierst, anstatt auf das Problem.

## **Modul 5: Dein Netzwerk und deine Lebensvision**

Du lernst, wie du dir ein hilfreiches Netzwerk aufbaust, welche Rolle soziale Beziehungen für ein erfülltes Leben spielen und machst dir ein bewusstes Bild von deiner Lebensvision. Du erfährst, wie du dir erreichbare Ziele setzen kannst und wie sich das auf die Lebenszufriedenheit auswirkt.

## **Modul 6: Umgang mit akuten Krisen und Abschluss**

Du lernst, was du tun kannst, wenn es trotzdem einmal kriselt und wie deine nächsten Schritte aussehen können.

## Was ist eigentlich Resilienz und wozu brauche ich sie?

Resilienz ist von dem englischen Begriff „resilience“ abgeleitet und bedeutet so viel wie seelische Widerstandskraft. Sie wird auch gerne als „Immunsystem der Seele“ bezeichnet. Resilienz ist also das, was dich befähigt, Krisen zu bewältigen und optimistisch auf dein weiteres Leben zu blicken.

Manche Menschen sind trotz ausgeprägter Belastungen und Risiken gesünder als andere oder erholen sich schneller von starkem Stress oder traumatischen Erlebnissen. Wie resilient jemand tatsächlich ist, zeigt sich erst in Krisensituationen oder im Umgang mit chronischer Belastung.

### **Resilienz ist also das Ergebnis der Belastungsbewältigung.**

Die Resilienzforschung beschäftigt sich mit den Faktoren, die gegeben sein müssen, damit ein Mensch mehr Resilienz entwickelt.

Dazu gab es eine interessante Langzeitstudie, die von der Psychologieprofessorin Emmy Werner (University of California) geleitet wurde. 1977 gab es eine erste Veröffentlichung dazu: *The Children of Kauai. A longitudinal study from the prenatal period to age ten.* University of Hawai'i Press, ISBN 0-8248-0475-9. Weitere Veröffentlichungen zu dem Thema folgten.

Eine Forschergruppe begleitete den Geburtsjahrgang 1955 über 40 Jahre hinweg. Es wurden Daten zur Lebens- und Gesundheitssituation der Teilnehmer erhoben. Dabei stellte sich heraus, dass sich 1/3 trotz hoher Risikobelastung wie chronischer Armut, psychischer Probleme der Eltern, familiärer Disharmonie etc., gut entwickelten.

Die Resilienten unter den Teilnehmern waren:

- Beziehungsfähig
- Optimistisch
- Fanden erfüllende Arbeit
- Hatten eine geringere Todesrate
- Hatten weniger chronische Gesundheitsprobleme

Des Weiteren stellte sich heraus, dass Resilienz einerseits zwar angeboren ist, aber auch erlernt werden kann.

### Beispiele für resiliente Menschen

Frida Kahlo



Frida Kahlo war eine mexikanische Malerin, die mit 6 Jahren an Kinderlähmung erkrankte und dadurch bereits gehandicapt war. Zudem erlitt sie mit 18 Jahren einen schweren Unfall, der sie für lange Perioden ihres Lebens ans Bett fesselte. Sie litt oft unter starken Schmerzen. Dazu kam noch ihre unglückliche Liebe zu dem Maler Diego Rivera, die ihr seelisch einiges abverlangte. Sie nutzte ihre Leidenschaft für das Malen, um sich immer wieder innerlich aufzurichten und hatte einen unglaublichen Willen, ihr Leben trotzdem aktiv und sinnerfüllt zu gestalten. In dieser Haltung sind schon einige Resilienzfaktoren enthalten, die wir im Laufe des Kurses noch weiter vertiefen werden.

Weitere Beispiele sind: Nelson Mandela (Freiheitskämpfer), der viele Jahre im Gefängnis saß und nie aufgehört hat, von einem Leben in Freiheit zu träumen oder Natascha Kampusch, die als Kind entführt und jahrelang gefangen gehalten wurde, bis sie sich schließlich selbst befreien konnte. Auch sie hat sich selbst nie aufgegeben.

Mit Resilienz ist nicht gemeint, dass diese Menschen ein perfektes Leben führen oder sie mit einer rosaroten Brille durch ihren Alltag gehen. Es geht vielmehr darum, „aus einem schlechten Blatt ein gutes Spiel“ zu machen, einen guten Zugang zum eigenen Selbst und zu seinen inneren Ressourcen zu haben. Dadurch bist du in der Lage, dein inneres Gleichgewicht wiederherzustellen. Wie das funktioniert bzw. was dazu erforderlich ist, lernst du in den folgenden Modulen.

## Deine Ressourcen

Das Wort Ressource ist von dem Begriff „source“ (Quelle) abgeleitet. Ressourcen sind also Kraftquellen, die dir zu innerer Stärke verhelfen oder auch verfügbare Potenziale, die deine Entwicklung unterstützen. Dabei unterscheidet man interne und externe Ressourcen:

<b>Interne Ressourcen (innerhalb deiner Person)</b>	<b>Externe Ressourcen (aus deinem Umfeld)</b>
<b>Konstitutionelle Ressourcen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Körperliche Fitness</li> <li>• Immunsystem</li> <li>• Kraft, Ausdauer, etc.</li> </ul>	<b>Soziale Ressourcen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Positive, soziale Bindungen (Familie, Freundeskreis, Verein etc.)</li> <li>• Praktische soziale Unterstützung (z. B. Mithilfe bei der Kinderbetreuung durch Großeltern oder Nachbarn)</li> </ul>
<b>Personale Ressourcen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hohe Selbstwirksamkeitserwartung</li> <li>• Optimismus</li> <li>• Soziale Kompetenz</li> <li>• Fähigkeit, deine Emotionen zu regulieren</li> <li>• Naturverbundenheit</li> <li>• Das Leben als sinnvoll erleben etc.</li> </ul>	<b>Strukturelle Ressourcen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Finanzielle Sicherheit</li> <li>• Sicherer Arbeitsplatz</li> <li>• Förderung durch die Umgebung (z. B. familienfreundliche Arbeitszeiten)</li> </ul>

Wir befassen uns in diesem Kurs in erster Linie mit den personalen Ressourcen, die aber durchaus ein Schlüssel zu den anderen Ressourcen sein können. Wenn es dir zum Beispiel gelingt, deine Selbstwirksamkeitserwartung und deine Sozialkompetenz zu erhöhen, ermöglicht dir dies, bessere soziale oder auch strukturelle Ressourcen zu entwickeln bzw.

vorhandene Ressourcen wahrzunehmen, die dir vielleicht noch gar nicht bewusst waren. Auch entdeckst du möglicherweise Stärken, die du noch gar nicht auf dem Schirm hattest.

**Anbei findest du das Dokument „Dein persönlicher Werkzeugkoffer der Selbstfürsorge“ als PDF zum Ausdrucken. Es ist als eine Art Laufzettel während des Kurses gedacht. Trage zunächst die Ressourcen und Werkzeuge der Selbstfürsorge ein, die dir bekannt sind. Während du die Module bearbeitest, werden nach und nach Ergänzungen hinzukommen. Am Ende des Kurses hast du eine Toolbox, auf die du zurückgreifen kannst, wenn es dir einmal nicht so gut geht und du dich selbst wieder aufbauen möchtest. Es ist schön und gut zu wissen, was uns guttut. Aber wenn wir von einer unangenehmen Lebenslage überrascht werden, fällt uns oft gerade das nicht ein, was wir am besten gebrauchen könnten. So hast du dein persönliches Notfallkit parat.**

## Krise – was nun?

Wie resilient wir sind und wie gut wir in der Lage sind, unsere vorhandenen Ressourcen abzurufen und einzusetzen, zeigt sich in „Krisensituationen“, also wenn wir unter dauerhaftem Stress stehen, ein traumatisches Erlebnis haben oder sich unsere Lebenssituation unvermittelt ändert. Das chinesische Wort für Krise besteht aus zwei Schriftzeichen.



Das eine bedeutet „Gefahr“, das andere „Chance“ oder „Gelegenheit“. Das bringt es auf den Punkt. Krisen sind oft lediglich abrupt veränderte Lebenssituationen, denen wir uns auf den ersten Blick nicht gewachsen fühlen. Wir reagieren darauf zunächst mit Widerstand und unsere gesamte Kraft fließt in die Ablehnung. Dann gibt es zwei Möglichkeiten: Es stellt sich heraus, dass wir sowieso nichts daran ändern können und wir müssen lernen, mit der neuen Situation zu leben. Oder wir treten selbst in Aktion, um eine Veränderung herbeizuführen. In Krisenzeiten zeigt sich unsere innere Haltung. Betrachten wir die Krise als Bedrohung, die uns aus dem Gleichgewicht wirft und unser Leben ruiniert oder als Gelegenheit, eine Situation neu zu bewerten und bewusst zu verändern?

Mögliche Anlässe für eine Krise können sein:

- Alltagsstressoren oder chronische Belastungen wie Stress, eigene Krankheit, Pflege Angehöriger oder ganz aktuell die Corona Pandemie
- Kritische Lebensereignisse wie Unfall, Trauer, Migration, Behinderung, Burnout
- Traumatische Ereignisse wie Missbrauch, Naturkatastrophe, Krieg

## Wie entsteht eine Krise?

Wenn ich diese Frage stelle, wird mir in der Regel das Ereignis beschrieben, das die Krise ausgelöst hat: der Partner ist ausgezogen, ein Familienmitglied ist krank geworden oder der Job

wurde einem gekündigt. Der primäre Auslöser für die Krise ist jedoch nicht das Ereignis selbst, sondern unsere Glaubensmuster und die Gedanken, die aus diesen Mustern heraus entstehen. Denn Gedanken lösen Emotionen, Verhalten und Körperempfinden aus. Das Ereignis selbst ist wie es ist. Die Gedanken steuern, ob wir es als positiv oder negativ empfinden und ziehen entsprechende Reaktionen nach sich. Du kannst dies ganz leicht selbst überprüfen, indem du dir deine (meist automatischen) Reaktionen und Gedanken auf bestimmte Ereignisse in deinem Leben bewusst machst.

### **Übung: Sich selbst auf die Schliche kommen**

Nimm dir in den nächsten fünf Tagen jeden Abend ein paar Minuten Zeit und notiere dir drei Ereignisse, die dir tagsüber widerfahren sind. Z. B. jemand hat dich kritisiert oder gelobt, jemand hat dir die Vorfahrt genommen, du hast den Bus verpasst, weil du zu spät losgegangen bist oder der Busfahrer nicht gewartet hat. Dann gehe jedes Ereignis einzeln durch und frage dich: Was waren deine Gedanken zu dem Ereignis? Welche Emotionen haben sie ausgelöst? Wie hast du dich verhalten? Welche Körperempfindungen hat dein Verhalten oder deine Emotionen ausgelöst? Bewerte deine Reaktionen nicht. Stelle sie einfach nur fest. Es geht an dieser Stelle lediglich darum, ein Bewusstsein zu entwickeln, was in dir passiert. Dann kannst du beim nächsten Mal bewusst andere Gedanken, Emotionen und ein anderes Verhalten wählen.

Besonders wichtig beim Inneren Ressourcentraining ist die Steigerung der Selbstwirksamkeitserwartung durch mentales Training und Schulung deines Bewusstseins. Das ist etwas, das immer wieder geübt werden möchte. Ist unsere Selbstwirksamkeitserwartung niedrig, sabotieren wir uns selbst durch negative Denkmuster und straucheln so immer wieder – oft an derselben Stelle. Auf das mentale Training und die Selbstwirksamkeit gehen wir in Modul 1 noch näher ein.

### **Was macht einen resilienten Menschen aus?**

#### Resiliente Menschen

- sind zuversichtlich
- haben durch überstandene Krisen das Vertrauen, dass auch weitere Krisen gemeistert werden können
- sind optimistisch und haben den Mut, Chancen zu ergreifen
- haben Durchhaltevermögen
- haben ein positives Selbstbild, Selbstvertrauen und eine hohe Selbstwirksamkeitserwartung
- haben eine Bewältigungsstrategie

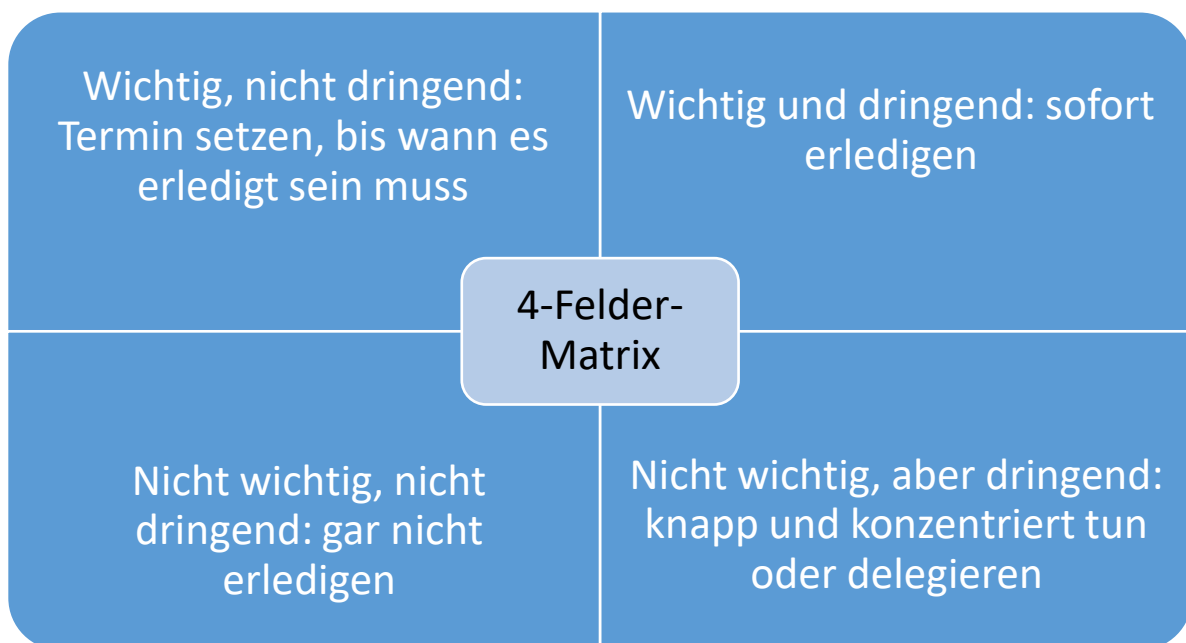
Im Laufe des Kurses lernst du, wie du deine Selbstwirksamkeit erhöhst und dir aus den zahlreichen Übungen und Informationen deine eigene Bewältigungsstrategie erstellst.



## Zeitmanagement

Da es sich bei diesem Kurs um einen Selbstlernkurs handelt, ist eine gewisse Selbstdisziplin erforderlich, um am Ball zu bleiben. Die meisten von uns haben einen vollen Terminkalender und gefühlt nicht genug Zeit. Falls du zu den Menschen gehörst, die sich gerne selbst austricksen und am Ende deshalb keine Zeit haben, etwas für sich selbst zu tun, weil alle anderen immer wichtiger sind, hilft dir diese Matrix bei deiner Zeitplanung. Möglicherweise verzettelst du dich auch gerne mit Dingen, die unwichtig oder nicht dringend sind und schaffst es am Ende nicht, Dringendes pünktlich zu erledigen. Dann nutze die Matrix, um deine Prioritäten zu setzen.

Übung: Nutze die **4-Felder-Matrix**



### Das Pareto-Prinzip

Das Pareto-Prinzip, auch Pareto-Effekt oder 80/20-Regel genannt, besagt: Mit 20 % der Zeit erreichen wir 80 % des Erfolges. Mit den verbleibenden 80 % der Zeit schaffen wir nur die restlichen 20 % der Arbeit. Konzentriere dich bei der Aufgabenverteilung auf die 20 wichtigen Prozent.

Wenn du also etwas innerhalb einer bestimmten Zeitspanne zu erledigen hast, überlege, was dabei am wichtigsten ist. Sagen wir, du hattest dir vorgenommen, dich jede Woche 2 Stunden lang mit diesem Kurs zu beschäftigen. Nun hast du aber nur eine halbe Stunde Zeit. Dann könntest du zum Beispiel so vorgehen, dass du die Informationen für die Woche überfliegst und dir die Übung oder Aufgabe herausuchst, bei der du für dich den größten Bedarf oder Nutzen siehst. Hast du sie erledigt und es bleibt noch Zeit, kannst du eine weitere Aufgabe erledigen.

## Mentales Training und Bewusstsein

### Eine Zen-Geschichte

*Zwei Mönche waren auf der Wanderschaft. Eines Tages kamen sie an einen Fluss. Dort stand eine junge Frau mit wunderschönen Kleidern. Offenbar wollte sie über den Fluss, doch da das Wasser sehr tief war, konnte sie den Fluss nicht durchqueren, ohne ihre Kleider zu beschädigen.*

*Ohne zu zögern ging einer der Mönche auf die Frau zu, hob sie an und trug sie auf seinen Armen durch das Wasser. Auf der anderen Flussseite setzte er sie trocken ab.*

*Nachdem der andere Mönch auch durch den Fluss gewatet war, setzten die beiden ihre Wanderung fort.*

*Nach mehreren Stunden fing der eine Mönch an, den anderen zu kritisieren: "Du weißt schon, dass das, was du getan hast, nicht richtig war, nicht wahr? Du weißt, wir dürfen keinen nahen Kontakt mit Frauen haben. Wie konntest du nur gegen diese Regel verstoßen?" Der Mönch, der die Frau durch den Fluss getragen hatte, hörte sich die Vorwürfe des anderen ruhig an. Dann antwortete er: "Ich habe die Frau schon vor Stunden am Fluss abgesetzt, aber du trägst sie immer noch."*

Wir können nur das verändern, was uns bewusst ist. Oft geht es uns aber wie dem zweiten Mönch. Wir sind in unseren Gedanken gefangen und tragen deshalb unnötigen Ballast mit uns herum. Das mentale Training unterstützt uns beim bewussten Einüben einer neuen inneren Haltung. Das erfordert zunächst Übung und Durchhaltevermögen. Schließlich tragen wir die alte Haltung schon einige Zeit mit uns herum, möglicherweise schon unser ganzes Leben lang. Mit dem Mentaltraining wird also eine Art mentaler Muskel durch Übungen trainiert, um so mentale Stärke zu entwickeln.

Mentale Stärke bedeutet:

- Emotionale Flexibilität und Spannkraft zu entwickeln und so der Situation angemessen zu reagieren
- Emotionale Stärke zu entwickeln, anstatt uns in Prinzipien zu verlieren
- Die Fähigkeit zu entwickeln, dein gesamtes Potenzial umzusetzen
- Unter den bestehenden Bedingungen die bestmögliche Leistung erbringen
- In jeder Situation kraftspendende Gedanken, Emotionen und Energien auszulösen

Unsere mentale Stärke wirkt sich auf unsere Motivation, unseren Willen und den Glauben an uns selbst aus. Sie beeinflusst unsere Konzentrationsfähigkeit und die Steuerung unserer Handlungen sowie unsere Regenerationsfähigkeit nach besonders herausfordernden Situationen.

Als Gesellschaft sind wir eher problemorientiert ausgerichtet. Wir sind darauf trainiert, Fehler aufzudecken und auf das Negative aufmerksam zu machen. In den Nachrichten wird oft über kritische Themen und Katastrophen berichtet. Das Positive bleibt dabei auf der Strecke. Dadurch sind viele Menschen in Gedankenmustern gefangen, mit denen es ihnen emotional und psychisch schlecht geht, aus denen sie sich aber nicht befreien können. Positiv eingestellte Menschen werden oft als naiv oder realitätsfremd betrachtet. Das mentale Training kann helfen, durch Übung negative Muster zu durchbrechen.

Ziel des mentalen Trainings ist es:

- Zielgerichtete, positive Gedanken zu fassen und daraus stabile Denkmuster zu schaffen
- Den Teufelskreis aus automatischen Gedanken und negativen Schlussfolgerungen zu durchbrechen
- Einen klaren Weg zu finden: Wie komme ich zum gewünschten Ergebnis? Welche Handlungsschritte sind erforderlich?
- Negative Gedankenmuster zu erkennen und zu wandeln
- „Üben im Kopf“, zielgerichtete Gedanken fassen, stabile Denkmuster, kognitive Umstrukturierung

Wie kannst du das konkret für dich umsetzen?

Indem du folgende **Selbstregulierungskompetenzen** entwickelst:

- Entspannungsfähigkeit
- Positives Denken
- Achtsamkeit
- Erfolgsvisualisierung

Auf diese vier Kompetenzen gehen wir im Modul „Mentales Training“ näher ein.

## Der Atem

*Je stiller du bist, desto mehr kannst du hören.  
(Chinesisches Sprichwort)*

Ein wichtiger Faktor auf dem Weg zu Konzentration und Entspannung ist dein Atem. Merkst du, dass du manchmal im Alltag automatisch die Luft anhältst? Das passiert oft, wenn wir „nur mal kurz“ etwas erledigen wollen und in Gedanken schon beim nächsten Projekt oder der nächsten Handlung sind. Wir sind nicht präsent, vergessen zu atmen und verspannen uns. Menschen, die häufig gestresst sind, haben oft vollständig die Verbindung zu ihrem Körper verloren und spüren gar nicht mehr, was sie ihm eigentlich zutrauen können. Der Atem hilft dir, diese Verbindung wieder herzustellen, wieder in deinem Körper und im gegenwärtigen Moment zu landen. Deshalb ist es sinnvoll, eine Atemtechnik parat zu haben, die du bei Bedarf abrufen und anwenden kannst.

Die folgende Atemübung hilft dir, dich innerlich zu sammeln.

### **Atemübung:**

Setze oder lege dich bequem hin, schließe deine Augen und richte deinen Blick nach innen. Entspanne deine Beine, deine Arme, deinen Rücken, den Bauch, den Nacken und den Kopf. Folge deinem Atem wie er kommt und geht, ohne ihn verändern zu wollen. Nimm wahr ob dein Atem eher tief oder eher flach ist. Beides ist in Ordnung. Nimm es einfach wahr. Wenn du beim Ausatmen das Bedürfnis verspürst zu seufzen, dann tue das. Dein Atem kommt und geht in deinem eigenen Rhythmus, sanft und gleichmäßig. Lass deinen Atem durch die Nase einströmen durch die Brust bis in den Bauchraum und umgekehrt wieder hinaus. Nimm ein paar Atemzüge in deinem eigenen Tempo. Wenn du irgendwo Anspannung verspürst, lass den Atem dorthin fließen und spüre, wie die Anspannung sich löst und aus deinem Körper fließt. Atme

Frieden ein und Anspannung oder Ärger aus. Atme Wohlbefinden ein und alles, was dir Unwohlsein bereitet aus. Atme weiter in deinem eigenen Tempo. Dann mach dir die Unterlage, auf der du liegst oder den Stuhl, auf dem du sitzt, bewusst. Bewege langsam deine Arme und Beine. Recke und strecke dich und komm langsam ins Hier und Jetzt zurück.

## Die Rolle der Selbstwirksamkeitserwartung

Deine Selbstwirksamkeitserwartung ist der zentrale Motor für Verhaltensänderungen, die durch das mentale Training eingeübt werden. Im Modul „Selbstwirksamkeit“ gehen wir näher darauf ein, was das genau bedeutet. Im Grunde ist damit gemeint, dass wir erwarten, mithilfe unserer eigenen Fähigkeiten ein gewünschtes Ergebnis erreichen zu können. Je größer unsere Selbstwirksamkeitserwartung, desto mehr Optimismus können wir entwickeln und desto lösungsorientierter können wir handeln. Sie wird beeinflusst durch unsere Erfolge oder Misserfolge, Beobachtungen bei anderen, Glaubenssätze und Einflussnahme durch andere oder Selbstinstruktion (z. B. Affirmationen). Auch unser körperlicher und emotionaler Zustand spielen dabei eine Rolle.

Wir stärken unsere Selbstwirksamkeitserwartung:

- durch die Überzeugung, dass Krisen begrenzt sind
- indem wir den Blick auf den nächsten Schritt richten (wie ein Bergsteiger)
- durch eine positive Fehler-Kultur
- durch einen positiven Umgang mit Niederlagen (Aufstehen und weitermachen)
- durch positives Erleben „kleiner Dinge“
- indem wir die Fähigkeit trainieren, die Perspektive zu wechseln
- durch Relativierung, anstatt Fehler aufzublähen
- durch das Vermeiden von verallgemeinerndem Denken

### Tipps und Übungen zur Steigerung der Selbstwirksamkeitserwartung

- Würdige deine Erfolge! Wenn dir etwas gut gelungen ist, feiere! Gönn dir einen Besuch in einem Wellnessbad oder koch dir ein besonderes Essen.
- Rede mit Freunden über deine Selbstwirksamkeitserfahrungen.
- Wähle kleine, mittelschwere Ziele und freue dich über den Erfolg.

**Tipp:** Glücksdose



Lege dir eine Glücksdose zu, in der du Glücksmomente sammelst. Kaufe dir eine schöne Dose oder beklebe eine Schachtel mit bunten Motiven. Wenn du etwas Schönes oder Positives erlebst, schreibe es auf einen Zettel und wirf es hinein. Wenn du eine ansprechende Karte mit einem Sinnspruch oder einem kraftvollen Bild erhältst, wirf sie hinein. Wenn es dir einmal nicht so gut geht, dann öffne die Dose und schau dir deine Glückssammlung an. Mach ein Ritual daraus, am Ende des Jahres, deine Glücksmomente nochmals durchzusehen.

## Kreativaufgabe Zielvisualisierung



Was ist das Ziel, das du durch diesen Kurs erreichen möchtest? Wie sieht dein Leben aus, wenn du das Innere Ressourcentraining erfolgreich umsetzen kannst? Stelle dir das Ergebnis vor, das du dir wünschst. Wie fühlst du dich? Wie sieht das gewünschte Ergebnis aus? Wie siehst du aus dann aus? Erstelle eine Collage dazu. Lasse alles mit einfließen, was den Erfolg deines Vorhabens ausmacht. Deine Gefühle, deine Ausstrahlung und die Auswirkungen, die dein Erfolg hat.

## Selbstfürsorge

Es ist schön, dass du dir die Zeit nimmst, diesen Kurs mitzumachen. Betrachte es als einen Akt der Selbstfürsorge. Die kommt nämlich in unserer hektischen, außenorientierten Zeit oft zu kurz. Ich stolpere immer wieder darüber, dass Selbstliebe als egoistisch betrachtet wird. Das Gegenteil ist jedoch der Fall. Wenn wir nicht auf unser eigenes Gleichgewicht achten, werden wir auf Dauer krank und können als Folge davon auch nicht für unsere Mitmenschen da sein. Häufig verausgaben wir uns genau aus diesem Grund für andere: Weil wir von ihnen erwarten, dass sie dasselbe für uns tun. Tun sie es nicht, sind wir enttäuscht. Wenn wir uns selbst, unseren Körper, unseren Geist und unsere Seele nicht wertschätzen, können wir nicht auf Augenhöhe mit anderen interagieren. Und wenn wir uns nicht um uns selbst kümmern, wer soll es dann tun?

Deshalb habe ich für die Dauer dieses Kurses eine wöchentliche Aufgabe für dich. Wenn du nicht dazu kommst, die Praxisübungen zu den einzelnen Themenbereichen zu machen, dann mach wenigstens diese eine Übung.

### **Aufgabe für die nächsten 6 Wochen:**

#### *Ein Date mit Dir selbst*

Diese Aufgabe ist im Grunde die wichtigste des ganzen Kurses. Ich möchte, dass du dir während der nächsten 6 Wochen jede Woche ein wenig Zeit für dich nimmst, um etwas zu tun,

das du nur für dich selbst tust. Das kann bedeuten, dass du dir einmal pro Woche eine Stunde Zeit nimmst, um bewusst einfach mal nichts zu tun. Ohne schlechtes Gewissen. Es kann auch bedeuten, dass du einmal pro Woche zur Massage gehst, ein schönes Fußbad machst, dir mal ein T-Shirt kaufst, das du sonst vielleicht nicht kaufen würdest oder es dir dem Sofa bequem machst, um ungestört in Ruhe zu lesen und dabei deinen Lieblingstee zu trinken. Möchtest du das für dich tun?

### **Warum ist diese Aufgabe so wichtig?**

Wir sind so im Außen verhaftet, dass wir uns oft selbst hintenanstellen. Passiert dir das immer wieder, dass du es dir vornimmst, mal ganz ohne Stress einkaufen zu gehen oder in Ruhe einen Kaffee zu trinken und einfach die Schiffe auf dem Fluss zu beobachten? Doch dann muss die Tochter dringend ins Training gefahren werden und das Geschirr muss noch kurz gespült werden und der Rasen muss noch schnell gemäht werden ... im Nu ist der Tag vorbei und du hast doch nichts für dich gemacht. Vielleicht versuchst du dann auch noch, es dir schön zu reden, so nach dem Motto „War ja nicht so wichtig“. Falsch gedacht. Es WAR wichtig. Denn wenn das ständig passiert, entsteht eine latente Unzufriedenheit und wir haben das Gefühl, immer zu kurz zu kommen. Außerdem bist du diejenige, die für deine Bedürfnisse zuständig ist und nicht dein Ehepartner, deine Eltern oder gar deine Kinder, die gefälligst Rücksicht nehmen sollen. Nein, du bestimmst, wie viel Zeit du für dich selbst erübrigen möchtest. Also ... möchtest du das für dich tun?

Mach dir am besten jede Woche ein paar kurze Notizen, wie es dir mit deinem Date ergangen ist. Und wenn du es mal nicht einhalten konntest, schreib dir auf, welche Gefühle das in dir auslöst. Hast du ein schlechtes Gewissen? Denkst du, es ist nicht so schlimm? Etc. Sei wirklich ehrlich mit dir selbst. Das wird dir neue Erkenntnisse bringen, wie du zu dir selbst stehst und was sich im Laufe der Zeit verändert, dadurch, dass du dich bewusst damit auseinandersetzt. Wer weiß ... vielleicht willst du es sogar zu einer Dauereinrichtung machen.

Und nun wünsche ich dir viel Freude mit deinem Date!

## Übung macht den Meister – die 4 Stufen der Selbstmeisterung

Raucht dir jetzt schon etwas der Kopf? Überlegst du vielleicht, wie du das alles verinnerlichen sollst? Dann habe ich eine gute Nachricht für dich: Du musst nicht alles auf einmal schaffen. Es reicht, wenn du einen Schritt nach dem anderen gehst – in DEINEM Tempo. Übung macht den Meister!

Auch wenn wir uns die Veränderung einer Situation oder unserer inneren Haltung noch so sehr wünschen. Meist geschieht das nicht von heute auf morgen und verlangt uns etwas Durchhaltevermögen und Übung ab. Ein großer Teil unseres Denkens, Fühlens, Verhaltens und Handelns läuft automatisch ab. Deshalb kann es auch sein, dass wir immer wieder in ähnliche, manchmal unerfreuliche Situationen geraten oder manche Gespräche jedes Mal nach demselben Muster ablaufen. Das liegt daran, dass wir uns der Muster bzw. Abläufe nicht bewusst sind. Auf dem Weg zu mehr Bewusstsein durchlaufen wir die folgenden Stufen:

- 1) Wir erleben uns als „unbewusst unkompetent“ bezüglich Themen, mit denen wir uns noch gar nicht auseinandergesetzt haben. Vielleicht hast du dich z. B. noch gar nicht damit beschäftigt, dass du deine Aufmerksamkeit bewusst steuern kannst.
- 2) Wir erleben uns als „bewusst unkompetent“, wenn uns ein Veränderungswunsch bewusst wird, wir aber noch nicht in der Lage sind, ihn umzusetzen. Beispiel: Du hast

entdeckt, dass du deine Aufmerksamkeit selbst lenken kannst, weißt aber nicht, wie das geht und merkst, dass deine Gedanken ständig hin und her springen.

- 3) Wir erleben uns als „bewusst kompetent“ durch das Erlernen neuer Kompetenzen oder indem wir vorhandene Kompetenzen erweitern. Beispiel: Du nimmst an einem Achtsamkeitstraining teil und lernst dabei, deine Aufmerksamkeit bewusst zu lenken. Du spürst, wie es dir dabei besser geht, fällst aber hin und wieder in dein altes Verhaltensmuster zurück.
- 4) Wir erleben uns als „unbewusst kompetent“, wenn wir etwas so verinnerlicht haben, dass wir uns nicht mehr darauf konzentrieren müssen. Vielleicht hast du deine persönliche Achtsamkeitsstrategie so verinnerlicht, dass sie dir gar nicht mehr wie eine Kompetenz vorkommt. Ein gutes Beispiel für unbewusste Kompetenz ist das Autofahren. Nach einigen Jahren Fahrpraxis betätigst du Gas und Bremse „automatisch“, ohne jedes Mal darüber nachzudenken.

Es ist also hilfreich, dass du dieses Modell im Hinterkopf behältst, da wir einfach Zeit brauchen, um neue Verhaltensweisen und Veränderungen zu integrieren.

## Unterstützung durch ätherische Öle

In den meisten Themenbereichen findest du eine Empfehlung für ein ätherisches Öl, mit einer Kurzbeschreibung, auf welche Weise es dich zu dem Thema unterstützen kann. Der Geruchssinn ist in besonderem Maße mit Erinnerungen und Emotionen verknüpft und lässt sich wunderbar mit Übungen und persönlichen Ritualen verknüpfen. Die Verwendung der Öle ist nicht zwingend, sondern nur ein zusätzliches Angebot.

Bitte achte darauf, nur Öle von guter Qualität zu verwenden. Künstliche Düfte haben nicht dieselbe Wirkung wie ätherische Öle!

Eine Zusammenfassung aller in den einzelnen Modulen erwähnten Duftprofile findest du im Themenbereich „Abschluss“.

## Literaturhinweise und Empfehlungen

### Resilienz

7 Schlüssel für mehr innere Stärke

Prof. Dr. Jutta Heller

GU Verlag (2013)

ISBN 978-3-8338-2735-8

### Übungsbuch Resilienz

Fabienne Berg

Junfermann Verlag (2014)

ISBN 978-3-95571-005-7

### Eine Tankstelle für die Seele: Inner Coaching

Anna E. Röcker

Kösel Verlag (2013)

ISBN 978-3-466-30961-0

### Wo stehe ich und wo geht's jetzt hin

Wie Sie den roten Faden im Leben finden

Dr. med. Susanne Hofmeister

GU Verlag (2014)

ISBN 9-783-8-338-3329-8

### Deine kreative Heldenreise

Selbstcoaching und Transformation durch intuitives Malen

Christine Lukas

Telescope Verlag (2018)

ISBN 9-783-9-591-5043-9

### Reisen ins Land der Seele: Fantasiereisen zur Entspannung, Klärung, Zielsetzung

Sylvia Bieber

Schirner Verlag (2010)

ISBN 978-3897679344

### Du selbst bist die Lösung: 20 Heldenreisen zu mehr Lebenswert und innerer Freiheit

Christine Lukas

Telescope Verlag (2021)

ISBN 978-3959150798

### Die Vier Versprechen

Don Miguel Ruiz

Verlag: Allegria Taschenbuch; Auflage: 12. (8. Juni 2012)

ISBN 978-3548745602

### Werde übernatürlich: Wie gewöhnliche Menschen das Ungewöhnliche erreichen

Joe Dispenza

Verlag: KOHA-Verlag (20. November 2017)

ISBN 978-3867283250