

# Quick Guide

## Stärke & Widerstandskraft

### 5 einfache Exercises für weniger Stress



# Einleitung

Unsere Tage sind nicht immer nur in rosa Wölkchen gebettet. Ganz im Gegenteil es gibt Phasen im Leben, da zieht ein richtiger Sturm auf und du wirst von einer Welle der Negativität voll getroffen. Du fängst an zu Wanken und zu Zweifeln. Genau für solche Momente solltest du deine Resilienz stärken.

Denn wer regelmäßig aktiv Resilienzförderung betreibt, ist in den schwierigen Zeiten besser für den Sturm des Lebens gerüstet. Und genau solche Stürme erwarten uns alle, denn das Leben besteht aus Höhen und Tiefen – ups das war wohl ein Euro für das Phrasenschwein.

Zurück zum Text - seine Resilienz fördern, bedeutet seine psychische Widerstandskraft zu stärken. Dies heißt nicht, dass jedes Problem an dir abprallt wie an einer Teflonpfanne, sondern dass wir durch innere Stärke uns selbst wiederaufrichten. Wie bei einem Stehaufmännchen – das Gewicht der Mitte bringt es wieder zum Aufstehen.

Damit dies gelingt braucht es nur etwas Übung, genauer gesagt etwas Resilienz Training. Dies klingt jetzt kompliziert ist es aber nicht, denn dies ist keine Raketenwissenschaft. Ganz im Gegenteil, es geht darum die mentalen und emotionalen Ressourcen ganz einfach im Alltag zu stärken, um für schwierige Situationen gerüstet zu sein. Lass uns loslegen.

# 5 Exercises für weniger Stress

## Achtsamkeit

Ein vielbeschworenes Wort, welches auch in der Resilienz einen wichtigen Platz einnimmt. Dennoch scheitern wir täglich an der gelebten Praxis. Eine Methode damit du mehr Achtsamkeit in den Alltag bringst, ist die bewusste Atmung. Atme bewusst sieben Mal ein und aus und schon bist du gedanklich wieder in der Gegenwart. Damit du das im täglichen Tohahu-Bohu nicht vergisst, kannst du dir bewusst Erinnerungen schreiben. Egal ob ein Postit, eine Armband, eine Erinnerung im Kalender oder ob du jemanden bittest dich zu erinnern. Jeder Moment im Alltag den wir bewusst wahrnehmen, stärkt uns und sorgt für positive Energie. Denn jeder Moment den wir in der Gegenwart verbringen ist ein Moment ohne Sorgen und Ängste.

## Kraft-Anker setzen:

Seemänner setzen den Anker damit das Boot in stürmischen Zeiten nicht vom Hafen gespült wird. Das gleich kannst du mit deinen Gedanken und Emotionen machen. Denke an eine wunderschöne Situation. Denke sie dir mit allen Sinnen aus. Umso intensiver du diese positive Gefühl aufnimmst umso besser. Dann setze ein Körpersignal. Zum Beispiel reibe an deinen kleinen Finger. Damit stellst du mit dem „Finger reiben“ und deinem positiven Gefühl eine Verbindung her und kannst ihn in schwierigen Zeiten als Anker setzen.

Immer dann wenn es dir gerade nicht so gut geht, nimmst du den Anker also das „Finger reiben“ und kannst das positive Gefühl hervorholen.

## Eigenverantwortung

ich muss, ich muss, ich muss. Das sind die Sätze aus denen Stress gemacht werden. Doch nichts ist muss und alles ist kann. Probiere es aus. Nimm einen typischen Satz den du mit „Ich muss“ beginnst und formuliere diesen um zu „Ich entscheide mich dazu...“. Lies dir diesen Satz durch und spüre in dich hinein. Danach kannst du den Satz noch erweitern zu „Ich entscheide mich dazu, weil...“ füge eine Begründung hinzu und du wirst sehen das Gefühl der Ohnmacht, den der „Ich muss“ Satz ausstrahlt, verliert an Bedeutung. Dies hilft dir deine Eigenverantwortung und deine Widerstandskräfte zu stärken.

## Soziales Umfeld pflegen:

Es gibt Menschen, die tun einem gut, es gibt Menschen die ziehen einem runter und es gibt Menschen die tun so als täten sie uns gut und ziehen uns dabei runter. In jedem Fall solltest du ein soziales Umfeld einmal prüfen ob dir jemand gut tut oder nicht. Grundsätzlich sind wir Menschen ein soziales Wesen und soziale Kontakte, Freunde und Familie können eine wichtige Stütze sein um uns in schwierigen Situationen echt weiterhelfen. Mache dafür einmal eine Bestandsaufnahme und pflege deine Beziehungen bewusst. Dies ist eine wichtige Säule sein um deine Resilienz zu fördern.

## Dankbarkeit:

Unsere Tage sind gefüllt mit Todo's und Gedanken an Dingen die uns fehlen. Wir haben das noch zu tun und sollten dies noch kaufen. Ständig erzeugen wir in uns selbst ein Gefühl des Fehlens. Dieses Gefühl erzeugt in uns Stress und schwächt uns innerlich. Mit einer guten Portion Dankbarkeit können wir genau dies vermeiden. Gerade in Mitteleuropa gibt es so viel wofür wir dankbar sein können. Für ein Glas sauberes Wasser, für ein warmes Bett oder ein funktionierendes Klo. Wann hast du das letzte Mal gedacht, dass du auf ein WC gehen kannst? Es gibt Milliarden von Menschen die diesen Luxus nicht haben. Den Blick einmal am Tag auf die einfachen Dinge des Lebens zu richten und dankbar dafür zu sein verändert den Blickwinkel. Vom Fehlen zum Haben. Dankbarkeit kann dabei eine hilfreiche Stütze sein

## Dank an dich

Danke, dass du dir die Zeit genommen hast. Ich hoffe, ich konnte dich neugierig machen und ein wenig weiterhelfen. Und ich habe eine gute Nachricht für dich. Es geht weiter. Wie du weißt, ist der Weg zur inneren Stärke nie zu Ende. Folge mir weiter auf meiner Seite [karllallmer.com](http://karllallmer.com). Für Feedback und Kommentare bin ich sehr dankbar. Schreibe bitte eine Mail an [nachricht@karllallmer.com](mailto:nachricht@karllallmer.com) oder hinterlasse einen Kommentar auf [karllallmer.com](http://karllallmer.com). Ich würde mich sehr freuen, dich kennen zu lernen und als Teil der Gemeinschaft begrüßen zu dürfen.

Liebe Grüße

Karl