



Übersetzt bedeutet dieses Modewort-auf-Welle so viel wie elastisch-stabil auf externe Manipulation, (insbesondere Schwerbelastung) reagieren. Oder *zurückspringen, abprallen, widerstandsfähig sein* unter Last. Fallen Dir beispielsweise in der Küche mal Tassen und Teller herunter zeigt sich deren Resilienz (Belastbarkeit) – oder eben deren Bruch.

Auch Menschen sind ja gelegentlich Belastungen ausgesetzt, und erfahrungsgemäß meistens wollen Menschen damit elegant, wenn möglich sogar gewinnbringend, umgehen – und in belastenden Situationen gut aussehen. :-)

Wie geht's? In diesen sieben Schritten (oder mit Resilienzfaktoren) zum Erfolg.<sup>i</sup>

### ► Erstens: **Akzeptanz.**

Schon das: Meistens leichter gesagt als getan. Die meisten Dinge wollen einfach nur angeschaut, angesehen werden. Der erste Schritt zur Heilung, Ganzwerdung, Belastbarkeit.

Es hilft Buddha – und damit Vipassana als Technik – wenn er von Auslösungen oder Eindrücken-in-Verflüchtigung spricht. Am besten weil am einfachsten aber ist – laut Rheinischem Grundgesetz – "Et is wie et is". Hochspirituell, der ganze Kanon.<sup>ii</sup>

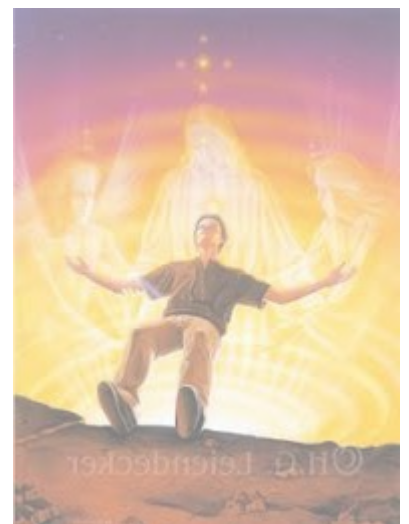
### ► Nummer zwei: **Optimismus.**

Gemäß "Et hat noch immer joot jejange" (rheinl. Es hat noch immer gut gegangen) kann man eine negative Haltung zwar einnehmen. Bringt aber nichts.

Wie bei der Akzeptanz: Die (stressige) Situation aber auch noch positiv willkommen heißen. Wenn schon leben, dann heiter und in Weisheit zu höchster Führung. "Wenn es noch nicht gut ist, ist es nicht das Ende". Warum Sturm Blitz Kalt und Hagel, wenn auch Sonnenschein geht? Es geht hier nicht um's Schönreden, sondern um grundsätzlich tugendhaft sein. Nicht: rosarote Brille – sondern auf die eigenen Fähigkeiten und in Gottes Gnade vertrauen, und davon ausgehen *allem*, ja, auch diesem Belastenden, etwas Positives abgewinnen zu können.<sup>iii</sup>

Wie kommt Gnade? Durch von sich das Beste geben; auf Yogadeutsch auch Karmayoga genannt.

Wenn's gar nicht geht: Oft ist auch schon viel geholfen, wenn man negative Formulierungen weglassen kann. (auch negative Gedanken!)





▶ **Drittens: Selbstwirksamkeit.**

Stärke Dein Selbstvertrauen und Dein Selbstwertgefühl. Immer eine gute Idee. Wie das geht? Im Zweifelsfalle lassen sich *Erfolgserlebnisse provozieren*, und sei es zum Einstieg, und konkrete Belohnungen sollten dabei herausspringen.<sup>iv</sup> Alles von Deiner Mitte getragen: *Was wirkt für Dich konkret? Was wirkt für Dich konkret?*

Zu diesem Punkt oder Schritt zählt auch das eigene "Risikomanagement": Welche Risiken bin ich (wirklich) bereit einzugehen. Wie kann ich mit bestehenden bzw. möglichen Risiken möglichst gut umgehen?

▶ **Viertens: Selbstverantwortung.**

Oh ja, *Du* bist gemeint. Es ist Dein Leben, und darin gibt es kein – oder sollte es geben – "weil du" / weil jemand dies oder jenes verkackt hat. Hinaus aus der Opferrolle!<sup>v</sup> *Die Aufgabe*, in die einen der Yoga ruft. Ohne Selbstverantwortung, ohne Selbstbestimmtheit im Leben – wo ist der Sinn? Jeweils, natürlich, nach eigenem Können, entsprechend der Umstände etc. Negative Formulierungen die man hier weglassen wollte wären träge "ja, eigentlich"s und "eben-doch-du"s.

▶ **An fünfter Stelle: Netzwerkorientierung.**

Gemeint ist hier *Dein* persönliches Netzwerk: Soziale Kontakte / Menschen mit denen Du Dich gerne umgibst. Gemeinsam. Persönlich. Individuell. Sozial normal; und einzigartig. Mach Dir Dein inneres *und* äußeres Team bewusst! Bade in *gemeinsamer* Freude und Ergänzung. Sei wert – mit anderen.

Nichts gibt so viel wie persönliche Beziehung. Hier kannst Du außerdem, in bestimmt manchen Situationen, dann gleich auch schon mal prüfen, ob Du Schritte eins bis vier integriert hast. ;-)

Netzwerken bedeutet, dann, vor allem auch Partnerei, Vertrauen und Verlässlichkeit zu erfahren. Es muss nicht immer gleich Bilderbuchehe sein. Mein Netzwerk ist *auch* meine Steuerberaterin, mein Bioladen, meine Muse beim texten.

Lässt sich dann stets (in einer belastenden, stressigen Situation) Hilfe suchen, sie *finden*, sie annehmen? Ich meine "reale" Hilfe, nicht virtuell. Onlinearzt Diagnosen und "fertige" Horoskope von Seite 0815.de lassen mich nichtmals leise schmunzeln.

Mach's alleine und ich-weiß-nicht-wen-ich-fragen-soll war also bis Schritt vier only. Im Zweifelsfalle: Beginne einfach; und bleibe dran.<sup>vi</sup> Das Richtige wird sich zeigen.

Netzwerken, oder im o.g. Sinne Teambuilding, ist dann was funktioniert. (evtl. einfach im Yogakurs, Verein, Büro → Was/Wo geht's leicht *und* funktioniert)



### ▶ Nummer sechs: **Lösungsorientierung.**

Was funktioniert ist geklärt, und damit auch die Frage wie genau soll es (die Lösung) aussehen, das "bessere Szenario"?

Nochmal Optimismus blasen. Realismus. Ärmel hochkrempeln. Bewusstheit für das Wohin.

Die Zukunft manifestiert sich vor dem, der sie schon in hat: Unbewusst oder eben bewusst und replizier-, erklär- und begründbar.

### ▶ Siebtens: **Zukunftsorientierung.**

Nun noch dem Universum eine Echowand oder Antenne bieten. Es will zu Dir! (These)

Lösung gefunden. Lösung kommt.

Im Mentalen Training würden wir hierfür SMARTe Formulierungen<sup>vii</sup> nutzen, im Yoga (Nidra) Sankalpas; aber auch Visualisierungen, Klänge, Gerüche & Co. gehen.

Hier ist nicht gemeint achsofroh in die Zukunft zu fabulieren oder (mitunter gefährliche) Luftschlösser zu bauen. Vielmehr ist ein heute-für-morgen, ein Sonnengruß-und-Wechselatmung-für-meine-Erleutung/Befreiung-noch-in-diesem-Leben Überblick und Ausdauern angesagt.

Alle diese sieben Schritte stehen hintereinander, aber auch nebeneinander. Dieser letzte Schritt durchwirkt alle anderen verstärkt.

Soweit zum eingangs Artikel und meinen Ergänzungen hierzu.

Das Thema *Stressmanagement* war ja im Mai 2018 im **SILENTFLOW**-Newsletter aktuell. Um etwaige Belastung auf ein erträgliches, möglichst gut verdaubares und nicht-wegschauendes Maß zu reduzieren hier nochmal die Essenz der „Top 6“ in diesem Zusammenhang:

1. Vermeidung (aus-dem-Weg-gehen, z.B. u.U. jemandem, es-sich-wert-sein, Grenzen setzen etc. Heißt natürlich nicht etwa ableugnen, Verdrängung o.ä.)
2. Minderung (wenn unvermeidbar, z.B. jemand, der/dessen Kontakt unbedingt sein muss)
3. Abwälzung (jemand anderes macht es (z.B. diesen Kontakt) vielleicht gern!?)
4. Diversifikation bzw. Überkompensation (sich Ausgleich schaffen)
5. Versicherung (was ich nicht tragen/kalkulieren kann)
6. Tragen (nur das Nötigste: So gut wie möglich *annehmen*)<sup>viii</sup>



Eins meiner Lieblingsthemen ist ja, neben Anspannung und Komfortzone-ausweiten, sicherlich die *Entspannung in Praxis*. Ein weites Feld. Bevor ich an dieser Stelle (Gekanntes und Ungekanntes) über Techniken für Nervensystem/Nieren & Co., über Atmung, Bewegung, Magnesium/Baldrian/Hopfen/Johanniskraut/Passionsblume oder warme Füße und (bei Stress) oder Rescuetropfen und Lavendelöl schreibe – doch der Hinweis nochmals auf die **SILENTFLOW**-Webseite als Ganzes, wo Du verschiedene yogisch/gesundheitlich effektiv gute Informationen online bekommst; und: In den dort angebotenen Kursen, gerade auf den Yogareisen und meinen Ausbildungen *Kursleiter Meditation* und *Yoga Nidra*, die auch nicht-Yogalehrenden offenstehen, lässt sich Resilienz effektiv aufbauen.

- i Diese Liste ist inspiriert bzw. in Anlehnung an einen Artikel aus der Wirtschaftsliteratur, nämlich: D. Schenk: *Chefsache Assistenz*, Springer Gabler, Verlag, 1. Aufl. 2019. Darin "Sieben Resilienzfaktoren" (S. 252-261) von E. Stoll, bezugnehmend auf Gruhl, M. (2014): *Mit Resilienz durch den Alltag*, Herder Verlag
- ii [https://de.wikipedia.org/wiki/Das\\_Rheinische\\_Grundgesetz](https://de.wikipedia.org/wiki/Das_Rheinische_Grundgesetz)
- iii Bildnachweis: Christian Leiendecker, seine Webseite ist online unter [christusundengelbildershop.de/](http://christusundengelbildershop.de/)
- iv Entnahmen (einmalig) UND Investitionen (weiter-Aufbau)
- v vgl. auch
- a) St. Germain *Die Schlüssel zum Tor zum Goldenen Zeitalter* (Buch), oder auch
- b) R. Dahlke *Das Schattenprinzip* (Buch) hierzu
- vi frei nach Goethe: Was immer du tun kannst oder erträumst zu können, beginne es.  
Kühnheit besitzt Genie, Macht, und magische Kraft.
- vii Definition siehe [projekte-leicht-gemacht.de/blog/pm-methoden-erklaert/die-smart-formel](http://projekte-leicht-gemacht.de/blog/pm-methoden-erklaert/die-smart-formel)
- viii vgl. oben "Erstens: Akzeptanz"