



Übersetzt bedeutet dieses Modewort so viel wie elastisch-stabil bei externer 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. Meistens wollen sie damit elegant, wenn möglich sogar gewinnbringend, umgehen – bzw. und in belastenden Situationen gut aussehen und dazu lernen.

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

▶ Erstens: **Akzeptanz.**

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

Da hilft Buddha – und damit *Vipassana* als Technik – wenn er von Auslösungen oder Eindrücken-in-Verflüchtigung spricht. Das Rheinsche Grundgesetz sagt dazu schlicht und klar "Et is wie et is".ⁱⁱ

▶ Nummer zwei: **Optimismus.**

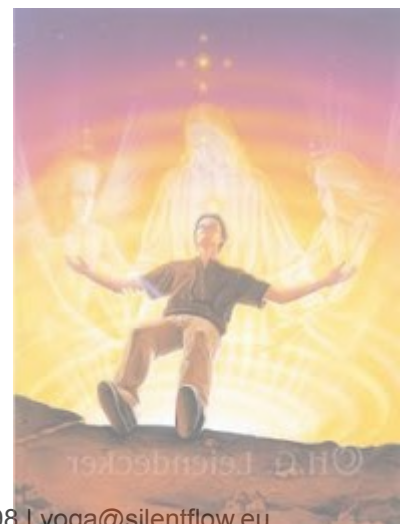
Gemäß "Et hat noch immer joot jejang" (rheinländisch Im Endeffekt alles gut gegangen) kann man eine negative Haltung zwar einnehmen. Bringt aber nichts.

Wie bei der Akzeptanz: Die (stressige) Situation *willkommen heißen*. Wenn schon leben, dann heiter und im Wissen um höchste Führung. "Wenn es noch nicht gut ist, ist es nicht das Ende".

Warum Sturm Blitz Kalt und Hagel, wenn auch Sonnenschein geht? Es geht bei diesem Punkt nicht um's Schönreden, sondern um *grundsätzlich tugendhaft* sein. Nicht: rosarote Brille – sondern auf die eigenen Fähigkeiten und in Gottes Gnade vertrauen, und davon ausgehend *allem*, ja, auch (gerade) diesem Belastenden, etwas Positives abgewinnen zu können.ⁱⁱⁱ

Wie kommt Gnade? Durch *von sich das Beste geben*. (Karmayoga)

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? Z.B. lassen sich *Erfolgslebnisse provozieren*, und sei es zum Einstieg, und konkrete Belohnungen sollten dabei herauspringen.^{iv} 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 "weil du" / weil (irgend) *jemand* dies oder jenes verbatzt hat. Hinaus aus der Opferrolle.^v *Die Aufgabe*, in die 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.

(Fast) Nichts gibt so viel wie persönliche Beziehung!

(An diesem Punkt kannst Du außerdem dann gleich auch schon mal prüfen, ob Du Schritte eins bis vier integriert hast;-)

Netzwerken bedeutet, auch, Vertrauen und Verlässlichkeit zu erfahren.

Lässt sich dann stets (in einer belastenden, stressigen Situation) Hilfe suchen, sie *finden*, sie annehmen?

Gemeint ist "reale" Hilfe. Nicht virtuell. Onlinearzt Diagnosen und "fertige" Horoskope von Seite 0815.de führen nirgendwohin.

Mach's alleine und ich-weiß-nicht-wen-ich-fragen-soll war also nur bis Schritt vier. Im Zweifelsfalle: Beginne einfach; und bleibe dran.^{vi} 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"?

Nochmals Optimismus. Und Realismus. Ärmel hochkrempeln. Bewusstheit für das Wohin.

Die Zukunft manifestiert sich vor dem, der sie schon in sich 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.

Lösung gefunden. Lösung kommt.

Im Mentalen Training würden wir hierfür SMARTe Formulierungen^{vii} 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 jedoch verstärkt.

- 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, beziehend auf Gruhl, M. (2014): *Mit Resilienz durch den Alltag*, Herder Verlag
- ii https://de.wikipedia.org/wiki/Das_Rheinische_Grundgesetz
- iii Bildnachweis: Christian Leiendecker, seine Webseite ist online unter 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