

Dr. Wafi Al-Baghdadi

- THE POWER OF RESILIENCE –

**Burnout ade!**  
**Der ultimative Weg zu Ihrer**  
**persönlichen RESILIENZ**

**WAS DIE KRAFT DER RESILIENZ**  
**MIT DEM ENDE IHRER KRISEN ZU TUN HAT**



Dr. Wafi Al-Baghdadi

- THE POWER OF RESILIENCE –

# Burnout ade!

## Der ultimative Weg zu Ihrer persönlichen Resilienz

WAS DIE KRAFT DER RESILIENZ  
MIT DEM ENDE IHRER KRISEN ZU TUN HAT

tredition Verlag  
Hamburg

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.dnb.de> und <https://portal.dnb.de/opac.htm> abrufbar.

© Copyright: 2023 Dr. Wafi Al-Baghdadi

Umschlag-Idee und Entwurf: Stefan Körber, Hennef

Umschlag: Anpassung u. Umsetzung: Jan Hördemann, Borgentreich  
Buch-Design und Satz: Friedrich Prill, Paderborn

Bildnachweise: siehe entsprechende Fußnoten

2. Auflage (vormals „ab heute stehe ich über den Dingen“)

Verlag: tredition GmbH, Hamburg

ISBN Soft-Cover: 978-3-384-03040-5

ISBN E-Book: 978-3-347-98968-9

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verfassers Dr. Wafi Al-Baghdadi, Hennef (Sieg), [info@al-baghdadi.de](mailto:info@al-baghdadi.de). Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zur Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Das vorliegende Werk wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch übernehmen der Autor und der Verlag für die Richtigkeit der Angaben, Hinweise, Anregungen und Maßnahmen sowie eventuelle Druckfehler keine Haftung.

# Inhaltsverzeichnis

<b>Glossar</b>	<b>9</b>
<b>Warum habe ich das Buch geschrieben?</b>	<b>13</b>
<b>1 Resilienz - Begriffsbestimmung</b>	<b>17</b>
<b>2 Die hartnäckigen Widersacher der Resilienz</b>	<b>23</b>
2.1 Gering resiliente Menschen (GRM) . . . . .	25
2.2 Der Weg ins emotionale Tief . . . . .	27
2.3 Bernhard - Ein Fall aus der Praxis . . . . .	32
2.4 Bedenkliche Situationen - Persönliche Erkenntnisse . . . . .	37
2.5 Resilienz und Umfeld - Ist Resilienz ansteckend? . . . . .	38
<b>3 Selbsterkenntnis - Situationsanalyse</b>	<b>41</b>
3.1 Ein trauriger Fall . . . . .	42
3.2 Ist Ihre Schmerzgrenze erreicht? Stehen Sie kurz vor dem Burnout? . . . . .	45
3.3 Die Notwendigkeit, negative und widrige Situationen zu analysieren . . . . .	48
3.4 Wollen Sie so weitermachen oder anders, positiver leben? . . . . .	49
<b>4 Ursachen widriger Umstände analysieren</b>	<b>53</b>
4.1 Ursachen-Analyse jetzt und zuallererst . . . . .	53
4.2 Hauptursachen . . . . .	58
4.2.1 Ihre Werte und hindernde Denkmuster . . . . .	58
4.2.2 Die Unfähigkeit, dem Umfeld NEIN zu sagen . . . . .	64
4.2.3 Angst vor dem Nein zu sich selbst . . . . .	68
4.2.4 Der Themenkomplex Ängste . . . . .	70
4.2.5 Finanzlage und Arbeitsmarktsituation . . . . .	72
4.3 Welche Nebenursachen liegen vor? . . . . .	74
4.4 Wer ist der Verursacher? . . . . .	75

<b>5 Halt vor der Schmerzgrenze: Ihr Resilienz-Ziel</b>	<b>83</b>
5.1 Wünsche – Vorhaben – Absichten - Ziele . . . . .	84
5.2 Zielbildung - Zielformulierung . . . . .	87
5.3 Resilienz-Ziele definieren . . . . .	89
5.4 Was kommt für wen dabei heraus? . . . . .	93
<b>6 Lösungsalternativen</b>	<b>97</b>
6.1 In die Beobachterposition gehen . . . . .	99
6.2 Management der Emotionen - Situationen eingehend durchleuchten	101
6.2.1 Verzögert Handeln . . . . .	103
6.2.2 Sich Zugang zum anderen Standpunkt verschaffen: . . . . .	106
6.2.3 Widrigkeiten leugnen? . . . . .	109
6.3 Wie organisieren und steigern Sie Ihre innere Widerstandskraft? . . .	110
6.4 Appelle, Appelle, immer nur Appelle . . . . .	112
6.5 Das konstruktive Nein . . . . .	113
6.5.1 Ihr NEIN zu sich selbst . . . . .	114
6.5.2 Ihr NEIN zum Umfeld . . . . .	116
6.6 Love it - Change it – Leave it . . . . .	118
6.6.1 Love it . . . . .	121
6.6.2 Change It . . . . .	122
6.6.3 Leave It . . . . .	123
6.7 Das eigene Zeitmanagement überdenken . . . . .	125
6.8 Weitere Maßnahmen für mehr Resilienz . . . . .	127
<b>7 Wie stelle ich sicher, dass ich die Maßnahme umsetze?</b>	<b>129</b>
7.1 Autonome Selbst-Motivation . . . . .	129
7.2 Verträge mit sich selbst schließen und einhalten: . . . . .	131
7.3 Externe Unterstützung . . . . .	132
7.4 Die Arbeit mit Master-Mind-Gruppen . . . . .	133
7.5 Die Segmentierung . . . . .	134
7.6 Ihr Zeitmanagement . . . . .	135
7.7 Teilnahmen an Diskussionsforen: . . . . .	136
7.8 Die zwei alternativen Einstellungen . . . . .	136
<b>8 Und nun?</b>	<b>139</b>

<b>Weiterführende Literatur</b>	<b>142</b>
<b>Danksagung</b>	<b>144</b>
<b>Anlage</b>	<b>146</b>
<b>Über den Autor</b>	<b>148</b>

**Eine wichtige Anmerkung:**

Um den Lesefluss zu gewährleisten, verwende ich an entsprechenden Stellen die männliche Schreibform. Selbstverständlich schließe ich auch meine sehr wertgeschätzten Leserinnen mit ein.

**Ein Hinweis zur Arbeit mit den Checklisten und Übungen:**

Sie finden in diesem Buch zahlreiche Checklisten und Übungen, die Sie bei Ihrem Veränderungsprozess wirksam unterstützen. Sie können sich diese Hilfsmittel als separates Arbeitsheft (Workbook) unter <https://www.al-baghdadi.de/wb> downloaden. Bitte folgen Sie den dortigen Hinweisen, damit Sie mit diesem Buch die für Sie bestmöglichen Ergebnisse erzielen.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg!

# **Glossar**

## **Autonome Selbst-Motivation**

Motivation ist der Motor, der uns antreibt, bestimmte Handlungen und Vorgehensweisen an den Tag zu legen. Autonome Selbst-Motivation entsteht im Menschen selbst (wird auch intrinsische Motivation genannt). Sie bewirkt, dass wir uns alleine dazu bringen, von selbst an den eigenen Zielen zu arbeiten, die Erledigung unserer Aufgaben und das Lösen unserer Probleme pro-aktiv und ohne äußereren Druck voranzutreiben. Wir brauchen also keine „fremde“ Person, die uns antreibt oder zu etwas „zwingt“.

## **Burnout**

ist ganz klar Distress und heißt wörtlich übersetzt „ausgebrannt“ sein. Es ist das Resultat von chronischem Stress und andauernder Überforderung. Ein Burnout spiegelt chronische Überlastung, Erschöpfung, Abgespanntheit und „Entnervung“ wider. Menschen, die unter einem Burnout leiden, verlieren oftmals ihre Fähigkeit, mit den Menschen im Umfeld konstruktiv zu kommunizieren und sich sozial „störungsfrei“ zu verhalten.

## **Das emotionale Immunsystem**

Es wird sehr oft von einem Immunsystem der Seele gesprochen. Das emotionale Immunsystem bei uns Menschen spiegelt die innere emotionalen Kraft wider. Es bedeutet: Die Stärke des inneren Machtgefühls über die eigenen Emotionen führt in unterschiedlichen, gefühlsgeladenen Situationen zu einer souveränen Handlungsfähigkeit.

## **Das emotionale Tief**

In dieses Tief fallen Menschen nach massivem Stress bzw. Leistungsdruck, starken beruflichen oder privaten Belastungen sowie Zeitnot. In vielen Fällen spiegelt sich dieses Tief in solchen Momenten und persönlichen Empfindungen wider wie,

- ausgelaugt, ausgepumpt und erschöpft sein,

- bedrückenden und unangenehmen Gefühlen der Ausweg- und Hilflosigkeit oder der Niedergeschlagenheit,
- Kloß im Hals,
- Verwirrung in der jeweiligen Situation,
- Dilemma; Klemme,
- Perspektiv- und Hoffnungslosigkeit,
- in der Sackgasse sein,
- Gefühle von Depression, Verzweiflung, Resignation bzw. Sinnlosigkeit
- gefangen in einem Teufelskreis.

## **Die emotionale Balance**

Unterschiedliche Ereignisse des Tages kosten uns Energien, manchmal zu viel. Enttäuschung, Ärger, Unzufriedenheit mit dem Umfeld, aber auch mit sich selbst, sich unter Leistungs- sowie Zeitdruck setzen sind nur einige Beispiele für Faktoren, die Energie kosten. Das eigene emotionale Immunsystem muss jedoch einen Ausgleich für den „Energie-Aufwand“ bekommen. Die Frage lautet hier: Was ist zu tun, um mehr (emotionale) Energie zu tanken? Dazu zählt alles, was zur Entspannung und zur Zufriedenheit führt: Zum einen zählen dazu Entspannungstechniken mit entsprechenden Übungen. Zum anderen ist alles, was zum Erfolg führt, ein Serum für das emotionale Immunsystem. Hierzu zählen die positiven Gefühle und Empfindungen nach der Lösung von Problemen oder der Bewältigung von Konflikten sowie dem Erreichen gesetzter Ziele.

## **Der Erfolg**

In der herkömmlichen Betrachtung bezeichnet Erfolg den erreichten materiellen oder immateriellen Gewinn, bzw. das Lösen von Problemen oder Herausforderungen bzw. Konflikten. Häufig aber werden bestehende oder begleitende Emotionen oder auch der Weg zum Erfolg außer Acht gelassen. Dieser Weg ist manchmal mit Freude und Zufriedenheit gepflastert, gelegentlich aber auch mit Stress, Druck oder sogar mit Krankheit. Erfolg heißt für mich, dass Sie Ihre Ziele und Vorhaben realisiert haben und feststellen, dass diese auch für Sie die richtigen Ziele waren - das Gefühl zu erleben, etwas geschafft, bewegt oder Probleme gelöst und/oder Konflikte bewältigt zu haben. Hinzu kommt das (positive) Feedback aus dem Umfeld.

## **Distress**

ist negativer Stress: Bestimmte Ereignisse erzeugen negative emotionale Folgen und bedrückende Gefühle, wie zum Beispiel Überforderung und Kraftlosigkeit. Typische Distress erzeugende Faktoren sind z. B.

- eine von Unternehmen geforderte ständige Erreichbarkeit,
- das Fehlen eines wirkungsvollen Zeitmanagements,
- die Doppelbelastung durch Familie und Beruf,
- fehlende Zukunftsperspektiven oder Zukunftsängste.

## **Eustress**

Dieser Begriff steht für positiven Stress. Der liegt vor, wenn Ereignisse positive Gefühle hervorrufen - wenn also Stresshormone Freude, Glück, Genuss, Spaß, Vergnügen erzeugen und zu gesteigerter Leistungsfähigkeit führen. Man könnte die sprichwörtlichen Bäume ausreißen ...

## **GRM - Gering resiliente Menschen**

Diese Menschen tragen eine schwere emotionale Last, ohne ernsthaft etwas verändern zu wollen oder zu können. Sie haben nicht die Lust oder die Kraft, sich aus dem (emotionalen) Tief zu befreien und sich in ein normales resilientes Leben hinzüberzutreten. Sie leben mit ihrer negativen und belastenden Situation, die dadurch teilweise – bewusst oder unbewusst – gepflegt wird.

## **Master-Mind-Gruppe**

Eine Mastermind-Gruppe ist ein Zusammenschluss von Gleichgesinnten, die sich bei der Verfolgung ihrer Ziele gegenseitig unterstützen. Alle Teilnehmer wachsen dabei über sich hinaus und schaffen mehr als für sie alleine möglich wäre, getreu dem Spruch: „Zusammen sind wir mehr als die Summe unserer Teile.“ In der Gemeinschaft fordern sich die Teilnehmer gegenseitig heraus, brainstormen neue kreative Ideen, profitieren von der gemeinsamen Zusammenarbeit, entwickeln Pläne und Strategien und helfen einander, dies alles umzusetzen.

## **Resilienz**

Viele Autoren „übersetzen“ den Begriff Resilienz mit innerer Widerstandsfähigkeit, mit der Fähigkeit, nach kritischen Ereignissen wieder in die vorherige positive Ausgangsposition zu gelangen. Resilienz definiere ich hingegen als gezielte Stärkung des Immunsystems der Seele bzw. der eigenen Emotionen. Resilienz bedeutet also, Macht über die eigenen Emotionen zu erlangen und souverän handlungsfähig zu bleiben. Sie ist die gezielte Stärkung des emotionalen Immunsystems und damit der inneren Widerstandskraft.

## **Stress**

Stress definiere ich als psychische und körperliche Belastung durch den Einfluss innerer und äußerer Reize. Diese Reize werden auch „Stressoren“ genannt, auf die wir angemessen oder unangemessen reagieren. Ein Beispiel für körperlichen Stress: Jemand trägt eine Last, die seine Kräfte übersteigt. Dadurch gerät er in Stress: Der Körper reagiert auf diese Belastung selbsttätig mit Schwitzen und Kraftverlust, um einen Ausgleich zu erzeugen. Emotionaler Stress kann beispielsweise bei Betrug durch einen Geschäftspartner entstehen, oder dass eine Beziehung beendet wurde. Hier spürt die betroffene Person den Stress im Inneren – auf der psychischen Ebene. Dabei wird zwischen Distress und Eustress unterschieden (s. oben).

# Warum habe ich das Buch geschrieben?

SIE sind auf dieses Buch gestoßen, weil der Titel Sie neugierig gemacht hat? Sie beschäftigen sich mit Ihrer Zukunft, wollen bei sich Dinge verändern, mit denen Sie unzufrieden sind? Sie fühlen sich mit aktuellen Situationen unwohl? Wollen vielleicht beruflich einen anderen Weg einschlagen, wissen aber nicht, wie Sie es angehen sollen? Sie sind gestresst, ausgelaugt, ausgepumpt und erschöpft – beruflich, privat, finanziell, mental? Ihre Gedanken kreisen um zahlreiche solche Probleme? Dann sind Sie hier richtig, denn dieses Buch habe ich genau für Sie geschrieben.

Vielleicht sind Sie – ich glaube sogar ganz sicher, dass Sie das sind – an einem Wendepunkt angelangt und denken schon lange über Veränderung nach. Vielleicht haben Sie sich nach Ihrem Empfinden schon viel zulange mit einer unliebsamen Situation arrangiert. Es gärt in Ihnen und Sie denken: „Irgendwann reicht es!“

Ich frage Sie: Irgendwann? Warum nicht jetzt, hier, heute? Wer oder was hält Sie davon ab, zumindest etwas „Luftveränderung“ zuzulassen? Zum Beispiel mit Unterstützung dieses Buches?

Schauen Sie hinein. Ich weiß, dass Sie es brauchen. Sie wissen das jetzt wahrscheinlich noch nicht. Aber Sie werden es im weiteren Verlauf erkennen – das verspreche ich Ihnen.

Was wird geschehen, wenn Sie dieses Buch lesen?

Zunächst einmal ist dieses Buch nicht einfach nur zum Lesen da. Es wird Ihr persönliches und wichtigstes Werkzeug für Ihre weitere Entwicklung, Ihr ganz persönliches Coaching sein. Genau das ist es.

Sie halten mit diesem Buch die Essenz aus meiner über 40-jährigen Berufserfahrung sowie Seminar- und Coaching-Praxis in Ihren Händen. Im Vordergrund steht dabei der praktisch umsetzbare Nutzen für Sie. Sie sollen die bestmöglichen Ergebnisse erzielen, das ist meine Intention. Denn im Zentrum aller meiner Seminare, Workshops, Beratungen und Coaching seit knapp 35 Jahren standen die emotionale Stabilität und die Stärkung der inneren Widerstandsfähigkeit, um die Herausforderungen mit Gelassenheit zu meistern.

Sie werden bei den Übungen und einzelnen Fragen feststellen, dass sie große Veränderungen bei Ihnen bewirken. Und nicht nur das – es werden sich auch Veränderungen in Ihrem Umfeld ergeben: Es werden andere für Sie und Ihre Umgebung förderliche Dinge, Situationen, Gegebenheiten und Gelegenheiten Einzug in Ihr Leben halten. Das darf und kann ich Ihnen versprechen.

Wer bin ich und wieso kann ich diese Behauptungen aufstellen?

Mein Name ist Dr. Wafi Al Baghdad. Ich kam im Januar 1964 aus dem Irak nach Deutschland. Im Irak fasste ich schon im Alter von 13 Jahren den festen Entschluss, hier zu studieren und zu promovieren. Im Irak gab es damals keine Möglichkeit dazu.

Mein Ziel habe ich vehement verfolgt und bin glücklich, es erreicht zu haben. Ich konnte dabei stets auf die Unterstützung meiner wundervollen Familie und guter Freunde bauen, die ich in den vielen Jahren gewinnen durfte.

Zu Beginn meines Studiums an der Universität zu Köln hatte ich neben der sprachlichen Herausforderung auch selbst für meinen Lebensunterhalt zu sorgen. Schließlich war ich ja nicht mit einem reichen Elternhaus gesegnet. Ich musste mir also alles selbst erarbeiten. Dabei halfen mir meine ernsthafte Entschlossenheit und mein großer Ehrgeiz, mir die nötigen Assets und Ressourcen anzueignen. Ich war sehr aufgeschlossen für alles, was mich weiterbringen konnte. Einige Jahre nach dem Studium habe ich meine Vision realisiert – Managementberater und Coach.

In den letzten 35 Jahren durfte ich mehr als dreitausend Führungskräfte, Manager und Inhaber großer Konzerne sowie mittelständische Unternehmer beraten und persönlich coachen.

Immer hatte ich es mit Menschen zu tun, die nach außen hin erfolgreich waren, aber innerlich Probleme und Herausforderungen zu bewältigen hatten.

Es ist wie mit allem anderen auch: Die Medaille hat zwei Seiten – auf der einen ist die Führungskraft, die Erfolg anstrebt – und auf der anderen Seite ist der Mensch mit seinen Gedanken, Gefühlen und Beziehungen, Schwächen und Stärken. Diese beiden Seiten der Medaille unter einen Hut zu bringen, ist eine große Herausforderung für die meisten von uns. In unserer Leistungsgesellschaft gilt „höher, schneller, weiter und besser“.

Wir haben große Mühe, unser Berufsleben und Privatleben voneinander zu trennen oder unter den berühmten Hut zu bringen. Wir spielen im Beruf unsere Rolle und haben dann in der Freizeit die Chance, ganz wir selbst zu sein.

Im Wirtschaftsleben werden täglich unterschiedliche Kämpfe ausgefochten, um das Quäntchen mehr zu schaffen, das die eigene Firma oben hält oder/und den Wettbewerb unten. Das fordert über kurz oder lang seinen Tribut. Wir Menschen sind schließlich keine Maschinen, die nahezu rund um die Uhr funktionieren. Wir sehen das aber oft so – ein Fehler! Wir könnten doch die enormen Möglichkeiten der Industrialisierung und Digitalisierung nutzen, um weniger zu arbeiten. Das Gegenteil

ist der Fall. Warum ist das so?

Ist es nicht so: Je mehr Automatisierung und je schneller sich die Räder des Fortschritts drehen, umso mehr haben wir „zu tun“. Ist das nicht seltsam? Es wurde prognostiziert, dass wir bald nicht mehr arbeiten müssten, weil Maschinen alles erledigen würden. Wir hätten Gelegenheit, unser Leben freier zu genießen und „aus Spaß etwas zu tun“ – nicht, weil wir es müssten. Weit gefehlt!

Ist das nicht interessant? Wie kommt es, dass wir heute mehr zu tun haben als früher und in kürzerer Zeit mehr schaffen als je zuvor – und dennoch nicht ausreichend Ruhe zum Ausgleich haben? Woran liegt das? Meiner Erfahrung nach daran, dass wir alle dieses „Spiel“ mitspielen. Wir sollen und wollen „Karriere machen“, „etwas erreichen“.

Die Kehrseite dieser Medaille ist, dass immer mehr Menschen zunehmenden Belastungen ausgesetzt sind und Stress, Unruhe, Schlaflosigkeit und Niedergeschlagenheit empfinden – bis hin zum Burnout.

Für genau diese Menschen habe ich dieses Buch geschrieben. Es ist die Essenz aus meinen Coachings zur Erreichung von Zufriedenheit, Lebensmotivation, innerer Ruhe, Sinn und Glück.

Der Fachausdruck für die innere Widerstandsfähigkeit gegenüber den Herausforderungen des modernen Lebens und seiner Belastungen ist das Wort „RESILIENZ“.

Ich habe zahlreiche Bücher zu diesem Thema durchgearbeitet und immer festgestellt, dass die theoretischen Abhandlungen sehr gut und überzeugend sind. Bedauerlicherweise fehlen wesentliche und sehr wichtige Instrumente zur praktischen Umsetzung. Aber gerade bei diesem äußerst wichtigen Thema, wo es wirklich an Ihre Lebens-Essenz geht, brauchen Sie einen Ratgeber, der Ihnen Weg und Möglichkeiten aufzeigt. Also Ihnen ganz praktisch „unter die Arme greift“, damit Sie Ihre Resilienz-Ziele erreichen und Ihr emotionales Immunsystem stärken.

Was können Sie konkret erwarten, wenn Sie mit diesem Buch arbeiten?

Sie werden charismatischer, an Authentizität und Widerstandsfähigkeit gewinnen. Sie werden deutliche Verbesserungen in Ihren Beziehungen erkennen und entsprechende positive Veränderungen einleiten.

Sie werden resilenter und dabei neue Menschen kennenlernen, die bereit sind, Sie auf Ihrem Weg zu unterstützen. Sie werden auch von Menschen Abstand nehmen, weil diese einfach nicht mehr zu Ihnen passen. Ihre persönliche Veränderung mit der neuen Ausrichtung wird nicht bei allen auf Wohlwollen oder gar Begeisterung treffen. Seien Sie gewappnet und rechnen Sie damit, dass man sie nicht immer

verstehen wird und das sogar offen zeigt.

Sie ziehen neue Kreise und naturgemäß integrieren diese dann andere Gegebenheiten, neue Eigenschaften, Menschen, Beziehungen und vielleicht sogar eine andere berufliche Tätigkeit als bisher.

Veränderung ist wichtig. In der Natur ist Veränderung das einzig Beständige. Wir Menschen neigen dazu, alles beim Alten lassen zu wollen. Wir sind Gewohnheitstiere und pflegen gerne unsere Komfortzone, und ... blockieren uns damit nur selbst. Die größten Entdeckungen werden jedoch außerhalb der Komfortzone gemacht. Wer zu neuen Horizonten aufbrechen will, muss erst mal den Hafen verlassen.

Meine Motivation, dieses Buch zu schreiben, habe ich oben angedeutet: Ihnen Nutzen zu bieten, das ist mein Lebensmotto. Ich gebe vieles zurück, was ich auch bekam und immer noch bekomme. Meine Botschaften in diesem Buch gelten für Sie: Sie erhalten Grundlagen, die Ihnen ultimative Werkzeuge zur Bewältigung Ihrer emotionalen Herausforderungen an die Hand geben. Es geht um die Entfaltung Ihrer Potenziale. Sie tun es für sich und Ihre Lieben. Ihr Umfeld wird davon profitieren.

Ich wünsche Ihnen von ganzem Herzen, dass Sie Ihre Potenziale in Ihrem Sinne und für Ihre Ziele maximal ausschöpfen.

Und nun viel Spaß und bewegende Erkenntnisse mit Ihrem neuen Wegbegleiter!

# 1 Resilienz - Begriffsbestimmung

**R**ESILIENZ – schon wieder ein Modewort, schon wieder so ein neumodischer Trend? Was ist überhaupt Resilienz? Was heißt es, resilenter zu werden? Viele Autoren „übersetzen“ den Begriff Resilienz mit innerer Widerstandsfähigkeit, mit der Fähigkeit nach kritischen Ereignissen wieder in die vorherige positive Ausgangsposition zu gelangen.

Nach anderen treffenden Definitionen ist RESILIENZ:

- Die Eigenschaft, belastende Ereignisse und inakzeptable Verhaltensweisen im Umfeld beherrscht und besonnen zu überstehen und aus solchen Situationen verstärkt hervorzugehen
- Die Fähigkeit, bei Belastungen innere Stärke zu besitzen und diese auch zu zeigen
- Ein Schutzschild für seelische und körperliche Gesundheit

Resilienz, das Kernthema meines Buchs, definiere ich als gezielte Stärkung des Immunsystems der Seele und damit der inneren emotionalen Kraft. Meine Kernbotschaft lautet: „Das innere Machtgefühl über die eigenen Emotionen aufbauen und so souverän handlungsfähig bleiben.“

Darauf aufbauend ist RESILIENZ die Fähigkeit,

- innere bewusste und unbewusste Schutzfaktoren zu generieren, die helfen, Belastungen kompetent zu bewältigen,
- dem Fall in die emotionale Tiefe, Depressionen und Burnout zuvorkommen

Folglich:

- In Krisen und bei gefühltem Druck und Stress<sup>1</sup> flexibel, kreativ und vor allem souverän zu reagieren bzw. zu handeln.

---

<sup>1</sup>in diesem Buch ist der negative Stress gemeint

## 1 Resilienz - Begriffsbestimmung

RESILIENZ ist aber auch ein Justierungsprozess an der Persönlichkeitsschraube, in dem die Person an ihren hindernden Denkmustern „schraubt“ und sie ggf. modifiziert.

RESILIENZ ist seit mehr als 30 Jahren mein Kernthema. Im Coaching erlebe ich immer wieder, dass Klienten unterschiedlicher Hierarchiestufen gleiche Herausforderungen emotionaler Art haben und oft nicht wissen, wie sie die vielfältigen Belastungen verarbeiten sollen. Da sitzen erfolgreiche Menschen mit gestressten roten Augen vor mir und sehen aus, als ob sie kurz vor dem gefürchteten Burnout oder Herzinfarkt stehen! Resiliente Menschen sind Veränderer, keine Verwalter oder Verdränger. Wer seine Probleme verdrängt, verstärkt sie nur noch.

Mit meiner Unterstützung verändern Menschen die Art und Weise des Umgangs mit den Herausforderungen und kommen so in einen positiven Flow. Ich bin sehr stolz, dass alle diese Menschen ihre jeweiligen Situationen nachhaltig verändern konnten. In vielen Fällen schleichen sich bedrohliche Situationen auf leisen Sohlen heran.

Oft werden Signale nicht oder nicht rechtzeitig genug erkannt, und so ergeben sich mitunter Situationen, die dann als Schicksalsschlag gewertet werden. Dabei sind diese sogenannten Schicksalsschläge oft nichts anders als aufgeschobene oder ignorierte Hinweise.

Sie finden daher in diesem Buch Ideen und Instrumente, wie Sie sofort emotional und unter Umständen auch sachlich belastende Situationen erkennen und geeignete Maßnahmen einleiten können. Es ist außerordentlich wichtig, dass Sie diese Fähigkeit erlangen, weil belastende Situationen so bedrohlich sein können wie baumentwurzelnde Orkane.

Haben Sie sich schon mal gefragt, warum der eine Baum im Orkan fällt, der andere aber nicht? Warum sind manche Bäume auch bei extremer Belastung standfest? Schauen Sie in die Natur: Bäume sind fest verwurzelt und wiegen sich im Wind. Sie sind im wahrsten Sinne im Besitz innerer Stärke und Widerstandskraft! Mit anderen Worten: Sie sind resilient!



Dieser Baum war nicht resilient wie die anderen

Wenn Sie es wirklich wollen, können auch Sie bei widrigen Situationen und in stürmischen Zeiten standfest bleiben. Sie sind jetzt sicher sehr gespannt und wollen endlich wissen, wie Sie

- Ihre innere Widerstandsfähigkeit aufbauen und stärken,
- großen Belastungen gelassen entgegensehen,
- aus Krisen gestärkt hervorgehen können,
- seelische und innere Stärke aufbauen können,
- Stress, Misserfolge, Krisen und schwierige Situationen meistern,
- gesund, leistungsfähig bleiben und werden,
- innere Reserven regelmäßig auffüllen.

Sie werden mit Hilfe dieses Buches ganz praktisch in die Umsetzung kommen – ohne Blabla, Apelle oder graue Theorie, denn diese bringen Sie im täglichen Umgang mit Ihrem Job und anderen Menschen nicht weiter. Hier finden Sie keine hohen Phrasen wie zum Beispiel „Seien Sie positiv“, „Seien Sie optimistisch“, „Seien Sie realistisch“, „Seien Sie selbstbewusst“ etc. Solcherart Hinweise und Appelle befriedigen nur den, der sie ausspricht, und helfen dem, der Rat braucht, wenig bis gar nicht.

Wie gehen Sie nun in widrigen Situationen Ihren Weg auf die beste und effizienteste Weise? Kein Wanderer würde aufs Geratewohl loslaufen – was Sie al-

## 1 Resilienz - Begriffsbestimmung

so brauchen, ist ein Ziel, eine Karte und einen Plan: einen „Wanderplan“. Dabei ist die besondere Situation des Wanderers zu berücksichtigen. Die darauffolgenden Schritte erfordern also zunächst eine gründliche und effektive Analyse. Wo steht der Wanderer jetzt? Was war gut? Was hätte anders sein müssen? Was sollte in Zukunft vermieden werden, was in der eigenen Macht steht? So kann eine geeignete Route – die Vorgehensweise zur Zielerreichung – erarbeitet werden. Für mich gibt es daher die folgenden, elementar wichtigen 4 Stufen:



Vorgehensweise zur Zielerreichung

1. Selbsterkenntnis → Ist-Situation erkennen und präzise definieren (Kapitel 3)
2. Ursachen der widrigen Situation oder der emotionalen Reaktion herausfinden (Kapitel 4)
3. Geeignete(s) Ziel(e) setzen: Klar definieren, Wege festlegen und verfolgen (Kapitel 5)
4. Lösungsalternativen mit wirkungsvollen Maßnahmen für das eigene resiliente Leben entwickeln (Kapitel 6)

Wer schon einmal Burnout, Nervenzusammenbruch, Depressionen oder Brain Fog erlebt hat, möchte diese Erfahrung ganz sicher künftig vermeiden. Wohl dem, der vor der Schmerzgrenze tätig wird, um es nicht zum Schlimmsten kommen zu lassen. Der Blick auf die eigene Sichtweise, der offene Blick auf die Situation und das Nach-Innen-Hören auf die Signale, die unsere innere Stimme uns sendet, das alles sind wertvolle Hilfsmittel, um frühzeitig zu erkennen, wo der Weg in eine Sackgasse führt - und dann rechtzeitig umzukehren! Ist das Kind erst einmal in den Brunnen gefallen, sind die Gestaltungsmöglichkeiten sehr beschränkt. Daher ist genau jetzt immer der beste Moment, um jemanden zurate zu ziehen, um eine Umkehr zu bewirken und neue Möglichkeiten, beständige Motivation und hilfreiche neue