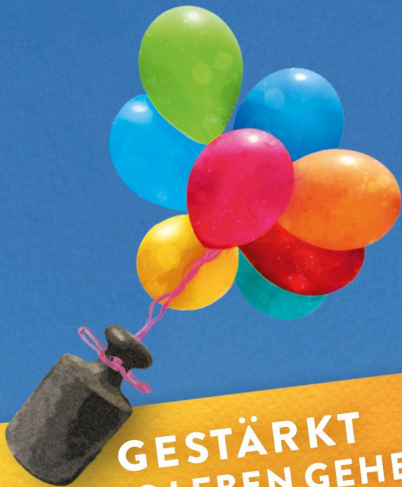


# RENÉ TRÄDER



**GESTÄRKT  
DURCHS LEBEN GEHEN**  
64 Impuls-Karten **für mehr Resilienz**

allegria

# RENÉ TRÄDER



**GESTÄRKT  
DURCHS LEBEN GEHEN**  
64 Impuls-Karten **für mehr Resilienz**

allegria



**Wir verpflichten uns zu  
Nachhaltigkeit**

[ullstein.de/nachhaltigkeit](http://ullstein.de/nachhaltigkeit)

Besuchen Sie uns im Internet:  
[www.ullstein.de](http://www.ullstein.de)

Allegria ist ein Verlag der Ullstein Buchverlage GmbH



MIX

Papier

**FSC**

FSC® C023164

GTIN: 4251385308434

Wir behalten uns die Nutzung unserer Inhalte  
für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG  
ausdrücklich vor.

© Ullstein Buchverlage GmbH, Berlin 2023

Titelgestaltung: Axel Raidt, Berlin, auf Basis eines Fotos  
von iStock © IMNATURE

Gestaltung, Satz, Illustrationen: Red Cape Production,  
Berlin – Janine Milstrey und Axel Raidt

Gesetzt aus der Alkes und der Typold

Druck und Bindearbeiten: Longo SpA, Bozen (Italien)

## Verantwortungsübernahme



Diesen Satz zu lesen  
dauert länger, als mit der  
„3-2-1-Methode“ vom  
Grübeln ins Handeln  
zu kommen.

Im Kopf kann man vieles durchgehen. Immer und immer wieder. Doch was ändert es?

**Ein wichtiger Aspekt von Resilienz ist, ins Handeln zu kommen.**

Wenn wir ins Tun kommen, machen wir Erfahrungen. Meistens sind diese besser, als wir im Vorfeld vermuten.

Die *3-2-1-Methode* hilft dir dabei, Dinge nicht ewig aufzuschieben oder auf den vermeintlich richtigen Moment zu warten. Handle trotz Unsicherheit.

Zähle dafür in Gedanken runter: „3-2-1“, und dann tu es:

„3-2-1: Ich melde mich im Meeting jetzt zu Wort.“

„3-2-1: Ich mach jetzt den Fernseher aus und gehe joggen.“

„3-2-1: Ich sag jetzt Nein (alternativ: Ja).“

„3-2-1: Ich spreche das Problem jetzt an.“

„3-2-1: Ich bitte jetzt um Unterstützung.“

## Verantwortungsübernahme



Entscheide dich –  
endlich!

Sich zu entscheiden kann sauschwer sein. Die Wahrheit ist: Innerlich haben wir uns schon längst für oder gegen etwas entschieden. Ängste und Unsicherheiten halten uns aber davon ab, diese Entscheidung wirklich umzusetzen. Dieses ewige Hin und Her im Kopf kostet aber Energie. **Wir stärken unsere Resilienz, wenn wir uns im Innern UND im Außen entscheiden und danach leben.**

**Reflexion:** Nimm dir ein Thema vor, bei dem du aktuell haderst. Mach dir bewusst, welche Ängste du hast und woran du erkennen kannst, dass du dich schon längst für oder gegen etwas entschieden hast. Achte dabei auf deine Gedanken, Emotionen und dein Verhalten. Gut trainieren lässt sich unsere Entscheidungsfähigkeit übrigens mit Kleinigkeiten im Alltag. Reis oder Nudeln? Kino oder Couch? Beende das Grübeln, indem du aktiv eine Entscheidung triffst. Dein Gehirn hat dadurch direkt wieder ein paar Megabyte für andere Themen und Herausforderungen frei.

## Verantwortungsübernahme



Streiche „muss“ aus  
deinem Wortschatz!



Das Wort „muss“ kann uns einengen und unsere Motivation killen. Wir fühlen uns dann schnell fremdgesteuert.

Versuche, solche „Ich muss“-Gedanken direkt umzuformulieren. Dadurch nimmst du eine aktive und bewusste Rolle ein. Denn: Wollen ist wie Müssen – nur freiwillig. ;-)

**Übung:** Schreibe Dinge auf, von denen du denkst, dass du sie machen musst. Entweder du nimmst dir eine aktuelle Herausforderung vor oder ein allgemeineres Thema:

- Ich muss morgens aufstehen.
- Ich muss zur Schule/Uni/Arbeit gehen.
- Ich muss lernen/kochen/einkaufen/ein Geburtstagsgeschenk besorgen.

Achte bei diesen Sätzen darauf, wie du dich fühlst und welche Gedanken dir in den Sinn kommen. Und dann formuliere die Sätze um:

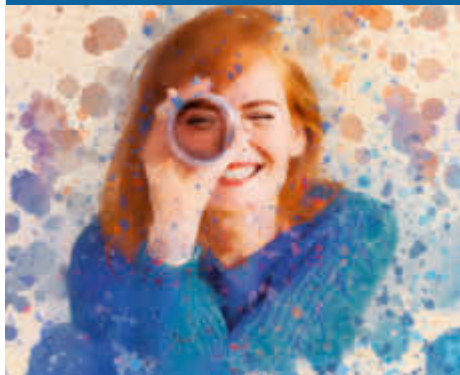
**„Ich entscheide mich ...“**

**„Ich darf ...“**

**„Ich möchte ...“**

Was verändert sich dadurch?

## Verantwortungsübernahme



Was passiert,  
wenn „ich“ die  
Perspektive wechsle?

Wenn wir über uns, unseren Tag oder unsere Probleme nachdenken, dann formulieren wir unsere Gedanken typischerweise in der Ich-Form.

Versuche, eine andere Perspektive einzunehmen, und spüre, was sich verändert, wenn du dich von außen beobachtest. Beschreib deine Erlebnisse, Empfindungen, Absichten und Situationen so, als würdest du über jemand anderen berichten. Was kannst du dadurch wahrnehmen, erkennen, anders sehen und dann auch anders machen?

**Übung:** Schreibe Tagebuch in der 3. Person. Entweder versuchst du, dich selbst zu beschreiben, deinen Tag Revue passieren zu lassen oder ein konkretes Problem bzw. eine Herausforderung zu reflektieren. Mach dir dabei Ursache und Wirkung, Stärken und Schwächen, Chancen und Risiken sowie Lösungsideen bewusst. Und vor allem: Mach dir deine eigenen Anteile klar – im Positiven wie im Negativen. **Aktiviere dein Verantwortungsgefühl für dich, deinen Tag, deine Krisen, Bedürfnisse und Ziele.**

## Verantwortungsübernahme



Du tust IMMER,  
was du WILLST.

Mach dir bewusst: Alles, was du tust, willst du auch. Oftmals glauben wir, dass wir etwas getan haben oder tun werden, was wir eigentlich gar nicht wollen. Jedes Handeln hat aber seinen Preis. Wir backen beispielsweise lieber einen Kuchen für eine Party, obwohl wir gestresst sind, statt einen zu kaufen, weil wir nicht anecken wollen.

Solche Situationen entstehen, wenn wir nicht bereit sind, die Konsequenzen zu tragen, die beispielsweise durch ein „Nein“ entstehen. Stattdessen tun wir freiwillig etwas anderes, was uns vermeintlich „niedrigere Kosten“ verursacht.

**Reflexion:** Beobachte dich im Alltag und mach dir die „Kosten“ bewusst, die du (nicht) bereit bist zu zahlen. Mach dir klar: Es gibt immer eine Alternative. Du entscheidest dich freiwillig für das, was dir mehr zusagt. Tappe nicht in die Opferfalle, sondern übernimm die Verantwortung für deine Bedürfnisse, Entscheidungen und Taten. Frag dich: **Was will ich wirklich und welchen Preis bin ich bereit zu zahlen?**

## Verantwortungsübernahme



Schluss! Ende!  
Aus! Vorbei!