

Inhaltsverzeichnis

Resilienz-Coaching: Intro 9

Der Buchaufbau 12

TEIL 1

GRUNDLAGEN

Resilienz-Coaching: Unser Selbstverständnis 16

Resilienz – die innere Stärke für unser Leben 21

Das Fundament – Haltung entscheidet 27

Unsere Haltung als Mensch 28

Unsere Haltung als Coach 33

Haltung coachen 40

Umgang mit Ambivalenzen 43

Das Resilienzmotto als Haltungsziel 56

Ressourcenaktivierung zur Verstärkung der inneren Haltung 63

TEIL 2

DIE SIEBEN STUFEN DER RESILIENZ

Stufe 1: Selbstbewusstheit 68

Auf einen Blick 68

Theoretischer Input 68

Übungen Stufe 1: Selbstbewusstheit 79

Übung Stufe 1: Achtsam sehen 79

Übung Stufe 1: Achtsam fühlen (spüren und berühren) 80

Übung Stufe 1: Achtsam fühlen (Gefühle) 81

Übung Stufe 1: Achte auf deine Gedanken 82

Stufe 2: (Selbst-)Akzeptanz 84

Auf einen Blick 84

Theoretischer Input 85

Übungen Stufe 2: (Selbst)Akzeptanz 95

Übung Stufe 2: Die gute Absicht 95

Übung Stufe 2: Ich bin im Einklang mit mir selbst 98

Übung Stufe 2: Mein inneres Ja 99

Übung Stufe 2: Ich bin ich und das ist gut so 100

Stufe 3: Selbstverantwortung 105

Auf einen Blick 105

Theoretischer Input 105

Übungen Stufe 3: Selbstverantwortung 117

Übung Stufe 3: E oder I? 117

Übung Stufe 3: 5 000 Prozent 122

Übung Stufe 3: Schluss mit »muss«! 124

Stufe 4: Selbstmanagement 126

Auf einen Blick 126

Theoretischer Input 126

Das Selbstwertgefühl 127

Das Selbstkonzept 130

Übungen Stufe 4: Selbstmanagement 139

Übung Stufe 4: Die Sache mit dem 50-Dollar-Schein 139

Übung Stufe 4: Sieben an der Zahl 142

Übung Stufe 4: Leitbild 1 143

Übung Stufe 4: Leitbild 2 144

Übung Stufe 4: Mein Wochenplan 145

Stufe 5: Optimismus 146

Auf einen Blick 146

Theoretischer Input 146

Übungen Stufe 5: Optimismus 160

Übung Stufe 5: Gute Gründe für Optimismus 160

Übung Stufe 5: Lebensweg mit Happy Ends 161

Übung Stufe 5: Wecke den Optimisten in dir 164

Stufe 6: Coping 168

Auf einen Blick 168

Theoretischer Input 168

Übungen Stufe 6: Coping 185

- Übung Stufe 6: Gedankenblume Stress 185
- Übung Stufe 6: »Auch ohne Stress bin ich wichtig und wertvoll!« 187
- Übung Stufe 6: Raus aus dem Stress! 188
- Übung Stufe 6: Dankbarkeit 191
- Übung Stufe 6: Das Glück deines Lebens ... 192

Stufe 7: Lebensfreude 195

- Auf einen Blick 195
- Theoretischer Input 196
- Grundkurs Gefühle 198

Übungen Stufe 7: Lebensfreude 213

- Übung Stufe 7: Gefühlvolle Aussagen 213
- Übung Stufe 7: Meine glückliche »Erinnerungskiste« 215
- Übung Stufe 7: Lösungsfokussierte Fragen voller Lebensfreude 216
- Übung Stufe 7: Gedankenblume »Das Schöne an Lebensfreude« 219
- Übung Stufe 7: Mein Fotoalbum für glückliche Augenblicke 221

TEIL 3

DIE BEIDEN POLE STILLE UND BEWEGUNG

»Außenbereiche der Resilienzleiter« 224

- Der erste Pol Stille 224
- Der zweite Pol Bewegung 226

TEIL 4

ANHANG

Outro 230

Über die Autorinnen 231

Die Online-Materialien 233

Literaturverzeichnis 234